ஓம்

தேகப்பயிற்சி விளக்கம்.

PHYSICAL EXERCISE.

BY

K. VASUDEVAN.

TANJORE.

ஆசிரியர்

தஞ்சைமாநகர், க. வாசுதேவன்.

வெளியிட்டவர்

நெற்குப்பை, பழ. பழநியப்ப செட்டியார்.

PUBLISHED BY

PL. PALANIAPPA CHETTIAR.

NEYIKUPPAI.

இஃது

பினங்கு கணேச அச்சியந்திரசாலையிற் பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

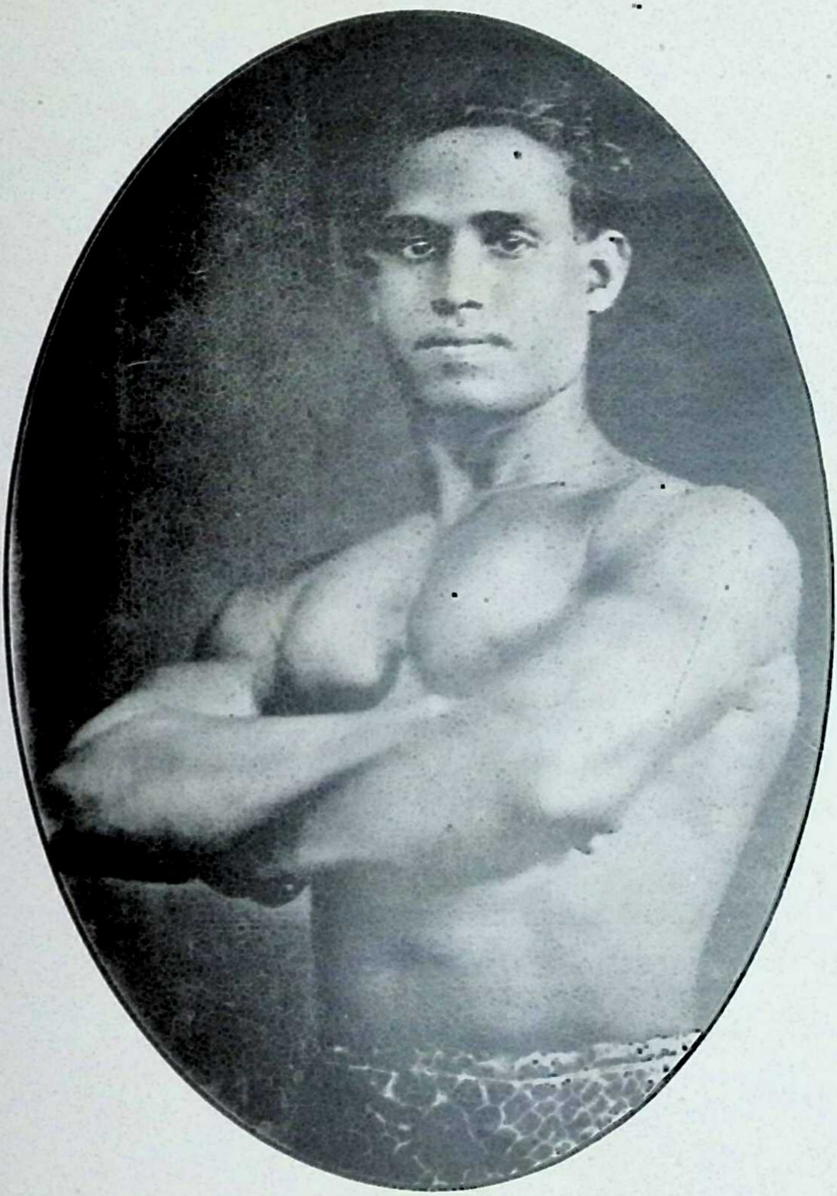
PRINTED AT

THE GANESH PRINTING WORKS, PENANG.

1932.

PRICE $3.00

This book is dedicated to my
beloved friend
Mr. PL. PALANIAPPA CHETTIAR.



K. VASUDEVAN.

FOREWORD

THE compilation of this little book entitled, "PHYSICAL EXERCISE" is the work of Mr. K. VASUDEVAN. Wishing to be strong and proficient in acrobatics, Mr. Vasudevan underwent training by a Professor of Gymnastics and Acrobatics. Having acquired great skill, to-day he may be termed a master acrobat and an accomplished artist in both gymnastics and acrobatics. How far he has succeeded in the quest of Health and Strength, can be gauged by his maiden work.

Free-hand exercises are essential in any system of physical training, to the trained and untrained, and I may add that physical movements such as those advocated within these pages are helpful, nay, indispensable to the body culturist and weight-lifter alike.

The exercises offered require no apparatus whatever but this absence of expensive and cumbrous apparatus is no small recommendation of the system. It has the advantage of being suitable for both sexes, weak or strong, in all stations of life, inasmuch as the movements can be made as mild or as vigorous as desired. The chief features of this work are the enormous amount of illustrations from real photographs, the heavy art paper used throughout, and the durable attractive binding, all of which go to assure the buyer of every satisfaction for his money.

Strength and body development, acquired by scientific and systematic exercise such as is outlined in this book, must of necessity increase the resistance of the body against abuse and disease. The exercises ensure good health and true muscularity. These are royal things that cannot be secured in a day or two, or with all the money in the world. If you cannot by sheer force of will persevere

and achieve what so many others have done, you can never secure these royal possessions. Success in obtaining satisfactory results in physical culture lies in faithful application, persistent, regular and concentrated practice, period after period, with ample rest in between.

I consider that Mr. Vasudevan, by calling attention, in a period of economic crisis and reconstruction, to physical culture as a basis of the wider well-being of the Far East, is doing a most valuable piece of work for the people of Malaya.

PENANG, 6—6—32

C. F. YEANG.
Physical Culturist and Art Poseur.

PREFACE

IT is not without considerable diffidence that I submit this little treatise to the public. I have been prompted to do so by a desire to express my appreciation of the great interest of the Indian community—I should perhaps say, the keenness of those whom I am proud to be able to call not only my pupils but also my friends. This great keenness of theirs has made my work of instruction a real pleasure and has swept aside many of those little troubles which at first I feared were almost insurmountable.

In all lines of physical culture systematic free-hand exercise is now considered to be the best and the safest preliminary course for body-building. I have often observed students exercising in gymnasiums and wondered while watching them perform weight-lifting movements what physical goal they had set for themselves. I have seen some novices wildly 'curling' the bar-bell and 'twisting' their hands with kettle-bells, probably thinking in their minds that they were securing muscular development and strength. It is true that light calisthenic work has never developed huge muscles in the minimum time, but it is the stepping-stone to strengh, body development, and perfect balance of physique. Anyone who wants to obtain the best results in the minimum time should adopt a system of freehand exercises, perform them with energy and concentration, and exercise the muscles individually as well as in groups.

When training, the physical culturist must take the bitter with the sweet. He must perform exercises that are not at all to his taste, and often he will find that such exercises are really the ones his muscles need most for ultimate development. When an exercise seems disagreeable or difficult, it is proof that he has not given his full attention to the muscles involved, or discarded those exercises that seem at first glance difficult of performance.

If you wish to perform only the exercises you like, you will naturally pick out the easy ones and neglect the ones that are most essential. To obviate this, I have selected a set of 35 exercises and arranged them in order of difficulty so that they may form a progressive course for daily practice. The assiduous performance of these exercises, together with concentration on the muscles affected, will gradually result in the attainment of a well-balanced and proportionate development—the aim of all truly earnest physical culturists.

A word or two on general diet is, I believe, expected of me. I am not going to inflict on you a long treatise on the sort of diet a physical culturist should bind himself to. It is ridiculous to expect everybody or even a majority of body culturists to accept a fixed scheme of diet. I myself have never considered a minute what the faddists teach, just for the simple reason that I do not believe in their views. To set myself to any hard and fast rules is out of the question. I eat what I like, and only when I feel hungry. That, I believe, is the best advice for anybody. Cultivate the golden rule 'moderation in all things,' and use your discretion on all occasions.

It is not my intention to condemn any system of physical culture of the present day, for every teacher has a right to his own opinion. The points and advice I am endeavouring to set forth are based upon more than ten years of close observation, study and personal experience.

In conclusion, I wish to express my thanks to Mr. P. L. Palaniappa Chettiar, whose generosity has made it possible to publish this little book, originally intended for the improvement of the health of the Indian community. I am sure the Indian community will show their appreciation of his enterprise by availing themselves of this opportunity to acquire health and physical development.

K. VASUDEVAN.

Penang, 5, June 1931.

விஷய விளக்கம்.

அதி.	விஷயம்.	பக்கம்.
1	பாயிரம்	1
2	மதிப்புரை	25
3	வெளியிடுவோர் வெளியீடு	39
4	ஆசிரியர் கருத்து	43
5	நித்திய அனுஷ்டான விதிகள் ...	45
6	முக்கிய விதிகள்	49
7	குறிப்பு	50
8	தேகப்பயிற்சி பாட ஆரம்பம் (முதல் அத்தியாயம்)	53
9	தேகப்பயிற்சி (இரண்டாம் அத்தியாயம்) ...	115
10	அப்பியாசங்களை அநுசரிக்கும் முறை ...	200
11	பலசாலிகளின் உருவப்படங்கள் ...	201

அர்பணம்.

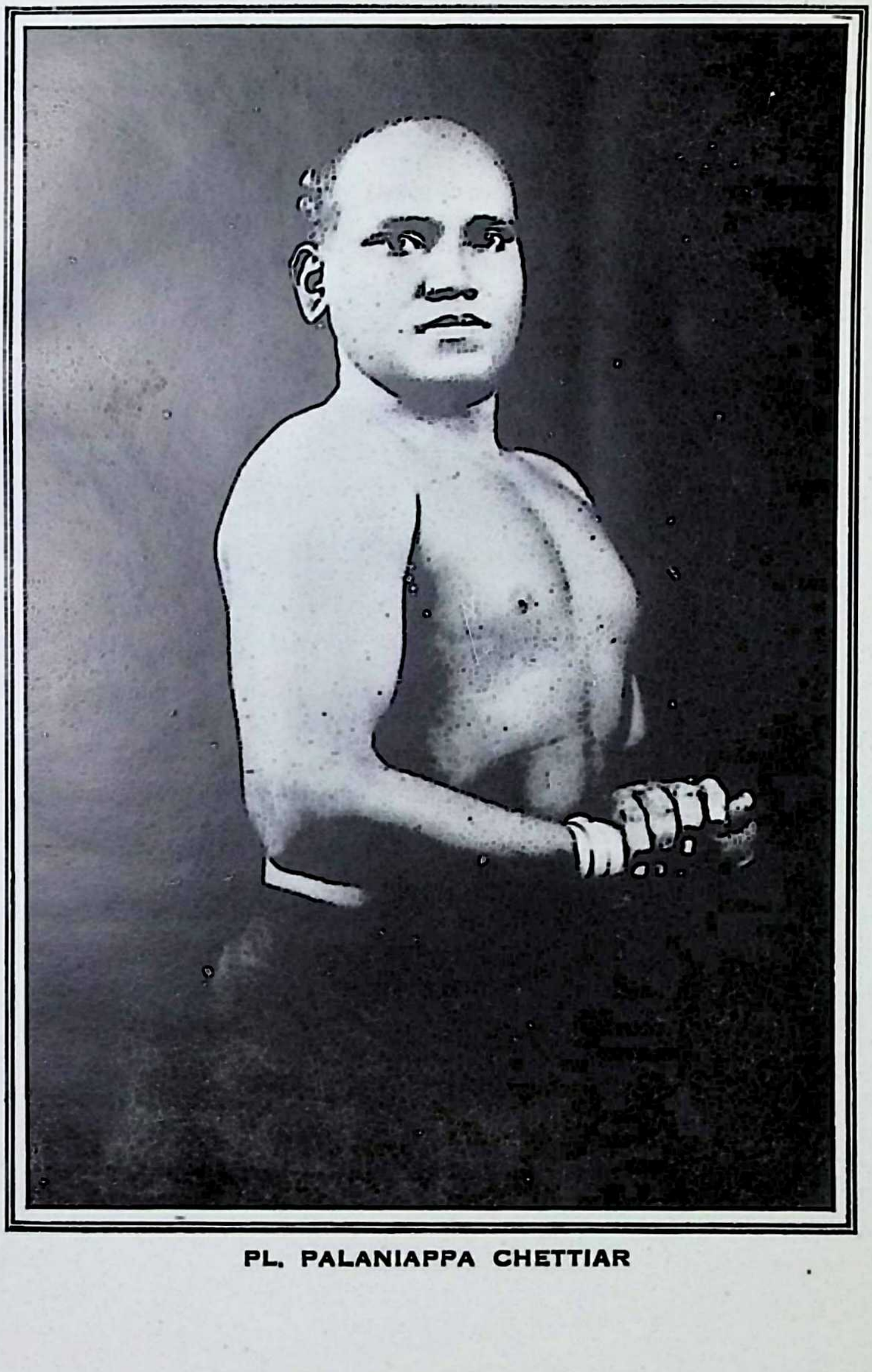
எனது ஆருயிர்த்தோழர்—என்னிளம்பருவத்தே இவ்வுடற்பயிற்சியைப்பெறத்தோன்ருத் துணையாய் நின்றுதவியவர், பேரறிஞர், உடற் பயிற்சியாளர், தேக வலிமை மிகக் கொண்ட அண்ணல், பொதுநலம் விரும்பும்

உயர் திருவாளர்

பழ. பழநியப்ப செட்டியாரவர்கள்,

தேகாப்பியாசத் துறையி லீடுபட்டு ஊக்கத்தை ஊட்டிவந்ததின் பயன் கருதி அவர்களின்பால் யான் கொண்டுள்ள அன்பிற்கறி குறியாக அவர்கட்கு இந் நுண்ணிய நூலே, மனப்பூர்வமாகச் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

க. வாசுதேவன்.



PL. PALANIAPPA CHETTIAR

ஓம்.

தத்ஸத்:

தேகப் பயிற்சி விளக்கம்.

பாயிரம்.

விருத்தம்.

மலர்தலை யுலகின் மேலா மாநட யாக்கை பெற்றும்
பலமெலாங் குன்றி வாடும் பாரத மக்காள் நீவிர்!
அலர்கதிர் ஞாயி றேபோல் அவனியிற் புகழ்பெற் றோங்கப்
பலர்புகழ்ந் தேற்றுந் தேகப் பயிற்சியைப் பயில்வீ ரின்றே.

இரும்புபோற் றசையு நல்ல எஃகுபோல் நரம்பும் மிக்க
உரம்பெறும் வச்சி ரத்தை யொத்தவுள் ளெலும்பும் பெற்று
இரும்புவி தன்னிலென்றும் இளமையோ டிருக்க வெண்ணில்
அரும்பெரு முடற்ப யிற்சி யனைவரும் செய்கு வீரே.

அறிஞர்காள்!

கடல் சூழ்ந்த இந் நிலவுலகின்கண் பிரத்தியட்சப் பிரமாணத்தால் அநுபவிக்கப்படும் எல்லாப் பொருள்களிலும், எல்லா வுயிர்களிலும், மக்கட் பிறவியே அறிவு, ஆற்றல் முதலிய எவ்வகையிலும் விழுப்பமுடையதென்பது அறிவுடைப் பெரியாரனைவரும் ஒப்ப முடிந்ததோருண்மையாம். எவ்வாறெனின், மனிதரைவிட வேறாகிய எவ்வகை யுயிர்களும், பொருள்களும் சுதந்தரமற்றனவகளாகவும், மூடங்களாகவும் காணப்படுகின்றன.

2|அ

இம்மூடப் பொருள்கள், மேன்மையுடைய எல்லா மக்களாலும்
மிகவும் உபயோக முடையவைகளாகவும், உயர்ந்தவைகளாகவும்
கொள்ளப்பட்டு வந்தபோதிலும், அவைகள் தாழ்ந்தவைகளே
யாம். ஜடப்பொருள்களாகிய பொன், வெள்ளி, தாமிர முதலிய
நவ லோகங்களையும், வைரம், கெம்பு, பச்சை முதலான நவரத்
னங்களையும், நெல், கோதுமை, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்
களையும், மாந்தர்கள் யாவரும் உயர்ந்தவைகளாகக் கருதினும்,
இவற்றை மக்கள் உபயோகிப்பதனால் மக்கட் பிறவியைவிட
இவை தாழ்ந்தனவாகக் கொள்ளத் தடையின்றாம். சரவத்துக்
களில் பசு, யானை யாதிய பல்வகைச் சாக பக்ஷணப் பிராணி
களையும், மாமிச பக்ஷணிகளாகிய சிங்கம் புலி, ஓநாய், நரி முத
லிய குரூர ஜந்துக்களையும், அறிவும், ஆற்றலும் படைத்த மக்
கள் தன் வயப்படுத்தி, அவைகளைத் தனதிஷ்டத்துக்கு ஒத்து
நடக்க அடக்கி ஆட்சி புரிவதனால், மிக்க வலியுள்ள மிருகங்க
ளும் மக்கட் பிறப்பினருக்குச் சுதந்தரத்தில் தாழ்ந்தனவாகவே
யிருக்கின்றன. இது சாமான்ய நியாயம்.

இன்னும் சிறப்பாக யோசிக்கில், உலகத்திலுள்ள எவ்வகைப்
பொருள்களையும் மக்கள் தன் வயமாக்கிக் கொள்ளும், ஆசையும்,
ஆற்றலு முள்ளவராகவே காணப்படுகின்றனர். சக்ரேசுரனென்
கிற சார்வபௌமனும் ஒருவன் தன்னையன்றி அந்நிய எல்லா
வுயிர்களையும் தன்னினுஞ் சுதந்தரக் குறைவை யடைவித்திருக்கச்
செய்து "எண்ணிய வெண்ணியாங்கெய்துப வெண்
ணியர் திண்ணியராகப்பெறின்." என்றபடி யுக்தியாலும்
புத்தியாலும் தனது வலிமையை அதிகரிக்கச் செய்துகொண்டு
யாரினுஞ் சுதந்தரம் அதிகமுடையவனாய் வாழக் காண்கின்றோம்.
இவ்வகையாக மனிதப் பிறப்பே மேன்மை பெற்று விளங்குவதி
னால் மக்கட் பிறப்பாகிய பேறு ஒருயிருக்கு வாய்க்குமாகில் அது
அவ்வுயிருக்கு அடைதற்கரிதாஞ் செல்வமென்று சொல்லத் தடை
யின்றன்றோ? இச்சிறப்பைக் கருதியே "எண்ணரிய பிறவித
னின் மானிடப்பிறவிதான் யாதினு மரிதரிதுகாண்."
என நமது தாயுமானப் பெருந்தகையின் திருவாக் கெழுந்தது
போலும்.

நமரங்காள் !

இத்துணை பெற்றித்தாய யாக்கையைப்பெற்ற நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் தனது முயற்சியால் எல்லாவற்றையும் தனதாக்கிக் கொள்ள ஆசையுடையவரா யிருந்தும் அடையப் பெருதவராய் காணப்படுகிறீர்களன்றோ? இதனைத் தமது நுண்ணிய மதியால் நன்கு ஆராய்ச்சிசெய்து பார்ப்பீரேல் இயற்கையிலேயே உங்களிடத்தில் அடங்கிக்கிடக்கும் சுதந்தர சக்தியை விருத்தி பண்ணிக்கொள்ள முடியாதபடி ஏற்படும் சில பிரதிபந்தங்களை தகர்த்தெரிந்து மேற்செல்ல போதியதேக வன்மையும், மனத்திண்மையும் தரத்தக்க தேகப்பயிற்சியை இளம்பருவத்திலேயே செய்து உங்கள் உடலை உருதியாக்கி அறிவை விசாலப்படுத்திக்கொள்ளாத பெருங்குறைவு பாடொன்றே இதன் காரணமாம் என்பதை கரதலாமலகம்போல் உணர்வீரென்பது திண்ணம். ஆகையால் மக்கட்சரீரிகளாகிய ஒவ்வொருவருக்கும் "தேகப்பயிற்சி" யானது இன்றி யமையாத செல்வமாம் என்பதை அறிவுருத்துகின்றேன்.

"தேகப்பயிற்சி" யானது யோகப் பயிற்சியின் அஸ்திவாரமாயிருக்கின்றது. தேகப்பயிற்சியில் நன்கு பழகியவர்கட்கே யோகப் பயிற்சி வெகு சீக்கிரத்தில் கைவல்ய மாகின்றது. அன்றியும் உடலுருதியையும் ஆரோக்கியத்தையும் மனோசக்தியையும் அதிகரிக்கச்செய்து, தேகவனப்பையும் முகவஜீகரத்தையும் உண்டாக்கி உடலின் வெளி அவயவங்களையும் உள்ளுறுப்புக்களையும், உரப்படுத்தி உலக இன்பங்களை அனுபவித்தற்குரிய நீண்ட ஆயுளையுங் கொடுக்குமென்பதில் சிறிதும் ஐயமின்றாம்.

சிலர் "தேகப்பயிற்சி"யாகிய உழைப்பின்றி இருத்தலால் இருதய நாடிகள் பலஹீனப்பட்டு உருப்புகளின் வலியுங் குன்றி தேகவன்மையும் மனத்திண்மையும் ஞாபகசக்தியும், ஜீரணசக்தியும் இழந்து மனம் எப்பொழுதும் கவலைக் கடலில் மூழ்கி துக்கித்து உலக விடயங்களில் வெறுப்படைந்து இறுதியில் ஆயுளும் க்ஷீணிக்கப்பெற்று மரணமடை வதையும் நாம் அனுபவத்தில் காண்கின்றோம்.

தேகப் பயிற்சி விளக்கம்

சரீரவுறுப்புகள் அசையாமலிருந்தால் நாளடைவில் பயனற்றதாக ஆகிவிடும். உதாரணமாக கால்களுக்கு வேலை கொடுக்காமல் பலநாள் நாம் உட்கார்ந்துகொண்டோ அல்லது படுத்துக்கொண்டோ இருப்போமாகில் அவைகள் நிற்கவும் நடக்கவும் முடியாதபடி பலமற்றுப்போம். "தேகப்பயிற்சி" இல்லாவிட்டால் தசைகள் மெலிந்தாவது அல்லது அளவுக்குமிஞ்சிப் பருத்தாவது விடுகின்றன. உடம்பினுள்ளே ஏகதேசம் நுழைகிற நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றலை இரத்தமும் இழந்து விடுகின்றன.

உடற்பயிற்சி செய்யுங்கால் இரக்தாசயம் வேகமாய் வேலை செய்கின்றது, இதனால் இரத்த நாளங்களின் வழியாக தேகத்தினுள்ள சகல உறுப்புகளுக்கும் போதிய அளவு தூய்மையாகிய இரத்தம் பரவி நிறம்புகின்றது. தேகத்துக்கு உழைப்பு ஏற்படுங்கால் உண்டாகும் வெயர்வையால் உள்ளேயுள்ள கரியமல வாயுவும் தசையிற் கலந்துள்ள உயிரற்ற அணுக்களும் வெளியிற்கழிந்து விடுகின்றது. வெளியிலுள்ள பரிசுத்தக் காற்றுடன் தூய்மையான உயிருள்ள அணுக்கள் உள்ளே பிரவேசிக்கிறது. இதனால் தேகத்தின் சர்வ இடங்களுக்கும் ஏராளமான சக்தி உண்டாகி சுறுசுறுப்பும் புத்திக்கூர்மையும் எந்தக்காரியங்களையும் எளிதிற் செய்து முடிக்கும் ஆற்றலும் தேஜஸும் உண்டாகின்றது.

உடலின்கண் உள்ள சகல அவயவங்களும் சலிக்கும்படி வேலை கொடுக்காவிட்டால் தேகத்தில் சோம்பல் உண்டாகின்றது மன்றி புத்தி மந்தமும், ஞாபகசக்திக் குறைவும் ஏற்படுகிறது. எவ்வாறெனின், துலக்காத ஆயுதங்களும் பலநாள் உபயோகிக்காத இயந்திர முதலியவைகளும், துருப்பிடித்துக் கெட்டுப்போவது போல் அததற்குரிய செயல்களில் பயிற்சியில்லாத அவயவங்களோடு கூடிய உடலும் பற்பல நோய்களாகிய துருப்பிடித்துப் பாழாகின்றன. நன்றாகத் துலக்கி உபயோகிக்கும் ஆயுதங்களும் இயந்திர முதலியவைகளும் நீண்டகாலம் பயனுடைத்தாய் நன்மை யளிப்பதுபோல் தேகப்பயிற்சியால் யாக்கை திண்மை யடைந்து நீண்டநாள் வாழ்க்கை இன்பத்தை அநுபவிக்கவும், உலகோபகாரமான காரியங்களைச் செய்யவும், உறுதுணையாய் நன்மைபயக்கு மென்பது திண்ணம்

இயல்பாகவே நாடோறும் பயிரிடுதல், தோட்டம் வைத்தல், மண்வெட்டுதல், மரம் பிளத்தல், சுமைபெடுத்தல், சம்மட்டியடித் தல், தட்டாரவேலை, தச்சுவேலை, முதலிய தொழில்களை செய்து வருபவர்களுக்கு அத்தொழில்களே அவர்கட்கு தேகப்பயிற்சி யாய் முடிதலின், அன்னவர்களின் தோள்கள் திரண்டும் மார்பு விரிந்தும் தசைகள் இறுகியும் உடல் மிகவலிமையுடன் இருப் பதுமன்றி பெரும்பாலும் பலவித நோய்களால் பீடிக்கப்படாமல் நீண்டநாள் உலகில் இன்பத்தோடு வாழ்வதையுங், காண்கிறோம். ஆகையால் அன்னவர்களுக்கு முறையான தேகப்பயிற்சி வேண்டு வதில்லை.

தேகப்பயிற்சி இன்றி சோம்பலாய்க் காலங்கழிப்பவர்களுக் கும், எச்சில் உமிழுதற்கும் எழுந்திருக்க நேரமின்றி ஒருவர் எச் சிற்பணிக்கம் கொண்டுவந்து வைத்தாலும் அதிலும் உமிழுதற்கு அவகாசமின்றி உட்கார்ந்தபடியே"கொண்டு விற்போர்"களுக்கும், நாற்காலியிலிருந்த வண்ணம் பேனாவைத்தொட்டு எழுதுவதும் பெரிய வேலையாகக் கருதும் உத்தியோகஸ்த்தர் கட்கும், தேகத்தில் ஊழலான கொழுப்பு அதிகரித்து உடல் விகாரமாகப் பருக்கச் செய்கின்றது. இவ்வித பருத்த தேகமுடையவர்கள் பலவித கஷ்டத்துக்குள்ளாவதை நாம் நேரில் பார்த்து வருகிறோம். அவர்கள் கோடைக்காலத்தில் களைத்து வெயர்வையில் மூழ்கித் துன்புறுகிறார்கள். நினைத்த விடத்திற்கு உடனே சென்று காரிய சித்தியடைவதற்கும் சுதந்தர மற்றவர்களா யிருக்கிறார்கள். தனது உடலை நன்றாகத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவும், தமது வஸ்திர முதலியவைகளைத் தோய்த்து உடுத்தவும் சக்தியற்றவர்களாய் வேறொருவரின் உதவியையே சதாகாலமும் நாடிக்கொண்டிருக் கிறார்கள் இத்தகையார் அவசியம் தேகப்பயிற்சியை கடைப் பிடித்தால் மிகவும் உன்னதமான பலனை யடைவார்கள் என்பது திண்ணம்.

சிலர் படிப்பிலாத வேலைக்காரர்கள் மட்டுமே அரும் பிரயா சைப்பட்டு உழைக்கவேண்டும் படித்தவர்கள் அவ்வாறு உழைக்க வேண்டியதில்லை, பேனாவைப்பிடித்து எழுதிக்கொண்டிருந்தால் மட்டுமே போதும் அதுதான் நாகரீகம் என்று எண்ணுகிறார்கள்.

அன்றியும் பணமில்லாத ஏழைகள்தான் நடந்து போகவேண்டும்; தனவந்தர்கள் நடந்துசெல்வதென்ருல் அகௌரவம்என்றெண்ணி பெரும்பாலும் மலசலாதி கழிக்கப் போவதற்குக்கூட வண்டியி லேறிப்போய் முடித்துக்கொண்டு வருகிருர்கள். அப்படி வரும் போது தமது நண்பர்களில் யாரேனும் நடந்து செல்வார்களாயின், அவர்களைப்பார்த்து என்னசார் கைக்காடிகூட கிடைக்கவில்லையா? அல்லது காசு செலவாகிவிடுமென்ரு? இவ்வளவுதூரம் நடந்து வருகிரீர்கள். நாம் காசைச் சம்பாதித்தோமா, காசு நம்மைச் சம்பா தித்தனவா ? எனப் பரிகாசம் செய்கின்றனர். அந்தோ! இவர்கள் நடந்து செல்வதினுல் உண்டாகும் நன்மையைப்பற்றி மஹாத்மா காந்தியடிகளின் மணிவாசகத்தை ஒரு முறை படிக்கவேண்டு மாய்ப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

பண்டைக்காலத்தில் நமது பெரியார்கள் தத்துவ ஆராச்சிக்கு ரிய சாத்திரங்களையும், ஆயுர்வேதம், வானசாத்திரமுதலிய அரும் பெரும் நூற்களையும் நம்மனேர் நலங்கருதி அருளிச்செய்தது போலவே, மக்களின் சரீர அமைப்புக்களை நன்கு தெரிந்து அவ் வுறுப்புகள் வலியுறுமாறு செய்யவேண்டிய பயிற்சிகளை எல்லோ ரும் தெரிந்துய்யுமாறு தநுர்வேதாதி சாஸ்திரங்களின் மூலமாக சிலம்பம், கதாயுத்தம், மல்யுத்தம், முஷ்டியுத்தம் முதலிய அனேக விதப் பயிற்சிகளையும் ஏற்படுத்தினர். அப்பயிற்சிகளையே அவர் தம் பின் வந்தாரும் அநுட்டித்து பெரும் வீரர்களாய்த் திகழ்ந் தனர். நாமோ! அவ்வரிய நூற்களை கற்காமல் அயல் நாட் டார் கவர்ந்து சென்று ஆராய்ச்சிசெய்து அவைகளின் பெரும் பயனை அநுபவிக்கும்படி விட்டது போலவே உடற் பயிற்சியையும் ஓம்பாது விடுத்தொழிந்தோம்; அவ்விதப் பயிற்சியைக் கடைப் பிடித்தொழுகிய நமது முன்னேர்கள் 100—120—ஆண்டுவரை உயிருடன் வாழ்ந்திருந்தனர். இக்காலத்திலும் தேகப்பயிற்சியே சிறந்த தனம் என்பதாக கருதிவரும் மேல் நாடுகளில் உள்ளார் சராசரி வயது 54, 55–ஆயிருக்க நம்நாட்டினர்க்கோ 25-தான் சராசரி வயதாய்விட்டது. ஆகையால் நமது பண்டைய செல்வ மாகிய "தேகப்பயிற்சியை" செய்து உடல் வன்மை, பெறவேண்டி யதை ஒவ்வொருவரும் தமது கடமையாக நினைக்கவேண்டுகிறேன்,

எத்துணைப் பெரும் வல்லமையுடைய சத்துருக்களையும் அழிக்கவல்ல வன்மை வாய்க்கப்பெற்றவர்களும், ஓர் சிறிய தீவில் இருந்துகொண்டு உலகத்தில் பெரும்பான்மையான பாகத்தை அடக்கி ஆளும் சக்தி பூண்டவர்களும், இற்றைநாள் யாவர் எனப் பார்க்குங்கால் பிரிட்டிஷ்காரர்களே என்பது பிரசித்தம். அவர்கள் அவ்வித மனோதிடமுள்ளவர்களாகக் காண்பது குளிர்ச்சியான பிரதேசத்தில் வசிக்கிறவர்களாகவும், மாங்கிசம் உண்பவர்களாகவும், இருக்கிறார்கள் என்பதினாலன்று. ஏனெனின் உஷ்ண தேசவாசிகளாயும் சாகபக்ஷணிகளாயும் இருந்தும் தற்காலத்திய துப்பாக்கி முதலிய கபடமான ஆயுத பலமின்றி பகைஞர்களை அழித்துப் பலவித வீரச் செயல்களையும் நமது முன்னோர்கள் செய்யவில்லையா? கொஞ்ச காலத்திற்குமுன் உலகை முழுதுஞ்சென்று வீரப்பிரதாபச் செயல்களைக் காட்டிவந்த இராமமூர்த்தி சாண்டோ முதலிய வீரர்கள் இல்லையா, சமீபகாலத்தில் நடந்த மகாயுத்தத்தில் சேனைத் தலைவராய்ச் சென்ற ஸர் பிரதாப சிங்கு முதலிய போர் வீரர்கள் சர்மானியரோடு போர்புரிந்து ஜெயக்கொடி நாட்டவில்லையா, ஆதலால் ஆங்கிலேயர் தைரியசாலிகளாக யிருப்பதற்கு அவர்கள் தேகப்பயிற்சிக்காகக் காட்டிவரும் சிரத்தையே முக்கிய காரணமென ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டியது.

தற்காலத்திய இந்திய பாடசாலைகளில் நரம்புகள் தசை, நாறுகள் எலும்பு முதலிய தாதுக்கள் வலியுறத்தக்க தேகப்பயிற்சி நடைபெறுவதாகத் தெரியவில்லை. மற்ற விஷயங்களிலெல்லாம் மேல் நாட்டாரைப் பின்பற்றுவதே மேலான நாகரீகம் என்று கருதும் மாணவர்களும், அதிகாரிகளும் அவசியமான தேகப்பயிற்சியையும் அம்மேல் நாட்டாரைப்போல் அவ்வளவு சிரத்தையோடு செய்து முன்னேற்றமடைய வேண்டுமென உணராதது ஏனோ அறியேம்? துரைத்தனப் பாடசாலைகளில் அநேகவிதப் படிப்புகளை ஏற்படுத்தி அவைகளில் போதுமான "மார்க்" வாங்கி பரீட்சையில் தேறவேண்டும் என்ற நிபந்தனை யிருப்பதால் தத்தம் புராதனமாயும் சிரேஷ்டமாயுமுள்ள கைத்தொழில்களை விடுத்து தற்கால நாகரீகம் என்று கருதப்படுகிறபடி பலவித உடைகளை

2266

அணிதலும் மானமிழந்தாலும் வயிறு நிறம்பினுற் போதும் என்று துணிந்து எவ்விதத்திலும் பணத்தைச் சேர்த்தலும் சொற்ப அதிகாரம் வகித்தலுமே பெரிதெனக் கருதி உத்தியோகப் பேய்பிடித்தலையும்நமது இந்திய மாணவர்கள் "தோட்டம் நிலத்தன்ரூ தென்னம்பிள்ளை வைக்கவேண்டும்." என்பதை அறியாமல் அந்த உத்யோகம் வேண்டும், இந்த உத்தியோகம் வேண்டும் என்று மனப்பால் பருகிக்கொண்டு இரவு பகலாய்த் தம் மனதைப் பயனில்லா வாசிப்பிலேயே! கட்டுப்படுத்தி மூளைக்கு அமிதவேலையைக் கொடுத்துச் சோர்வடையச்செய்து யாதொரு விதமான தேகப்பயிற்சியுஞ் செய்யாமல் தமது தேகத்தை நாடோறும் மெலியச்செய்து பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகிறுர்கள். அந்தோ! இவர்கள் யாக்கை மெலிவடையவே தமது முக்கிய நோக்கமான உத்யோகத்தை வகிக்கச் சக்தியற்றவராகிறுர்கள். அப்படி உத்யோகம் பெற்ருலும் சீக்கிரத்தில் பலவித நோய்களுக்கு இரையாகிறுர்கள். ஆதலால் மேல் நாட்டுப் பாடசாலைகளைப்போல் நமது பாடசாலைகளிலும் தேகப்பயிற்சியையும் பழக்கிவைக்கும்படியாக அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது ஜனப்பிரதிநிதிகளின் கடமையாகும். அது நமது தேச முன்னேற்றத்திற்கோர் ஆதாரம் என்பதை உபாத்தியாயர்களும் நமது மாணவர்களும் மற்றவர்களும் உணரவேண்டுமெனப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

இறைவன் மக்களை சிருட்டித்தபோதே அவர்கள் அரோக திடகாத்திரர்களாக இருப்பதற்கு இன்னின்னவைகள் வேண்டுமென்பதாக ஓர்ந்து முக்கியமான உணவுப் பொருள்களை ஏற்படுத்தி "பாடுபட்டுப் பலனைப்பெறு." "வேர்வையைச் சிந்தி உணவைப் புசி." என விதித்துள்ளான். அவ்விதியைக் கடந்து ஒருவன் முயற்சியின்றி உருப்புக்களுக்கு வேலைகொடுக்காமல் தன் மனம்போனபடி உண்டு உறங்கி உழல்பவன் எங்ஙனம் பலசாலியாயிருத்தல் கூடும்?

நமது மூதாதைகள் தினந்தோறும் மூன்றுகாதம், நான்கு காததூரம் நடந்து செல்லக்கூடியவர்களாக இருந்தார்கள்.

நாம் தற்காலத்தில் ஒருமைல், இரண்டுமைல் தூரத்திற்குச் செல்லும்படியாக நேர்ந்தாலும் நாலுமணி நேரம் ரயில்வேஸ்டேஷனில் காத்துக்கொண்டிருந்தாலும் இருக்கிறோமேயன்றி நடந்துசெல்ல முற்படுகிறோமில்லை. அன்றியும் மோட்டார்களும், டிராம்வண்டிகளும் ரிக்ஷாவண்டிகளும் மிகவும் மலிந்து விட்டதால் மக்களுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிய பணச்செலவு ஏற்படுவதுமன்றி மிக்க சோம்பேறிகளாகவும் ஆக்கிவிட்டது.

மேல்நாட்டார் இளம் பிராயமுதல் மரண பரியந்தம் பற்பல வகையிலும் தேகப்பயிற்சியையும் சுகாதாரத்தையும் விடாமுயற்சியுடன் அப்பியசித்து வருகிறார்கள், ஆனதுபற்றியே பெரும்பாலும் அன்னவர்கள் கூனிக்குறுகி கோலையூன்றி வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு வருந்தாமல் எப்போதும் ஆநந்தமாய் விளங்குகிறார்கள். பட்டாளத்திலுள்ளவர்கள் சதா தேகாப்பியாசம் செய்து வருவதால் அவர்கள் திடகாத்திரர்களாகத் திகழ்கிறார்கள். அவர்கள் பெரும்பாலும் பிணிவாய்ப்பட்டு வருந்துவதே கிடையாது. நாகரீகத்திற் கிடமாகிய நாட்டுப்புறத்தார் சதா வேலைசெய்து ஜீவிப்பதாலேயே அவர்கள் சரீரம் வன்மை பெற்றிருப்பது தெற்றெனப் புலப்படும். "கர்னாடகம் கர்னாடகம்." என்று இக்காலத்தவர்களால் கூறப்படுகிற நமது முன்னோர்கள் நூறுவயதுக்குமேலும் நோயுமின்றி அகால மரணமுமின்றி உயிரோடு மதமதக்கத்தாழியில் (சாவில்) வைக்கப்பெற்றதும் சிந்திக்கற்பாலது. இஃதெல்லம் தேகாப்பியாசத்தால் விளையும் அரும் பெரும்பயன் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

"தேகப்பயிற்சி"யில் பெரும்பயனை அடையலாம் என்பதற்கு உதாரணம் நந்தமிழ் நாட்டில் கிழச்சிவற் பட்டியின்கண் தமிழ் நாட்டு ஜாண்டோவெனப் பெயர்தாங்கிய நமது வீரமார்த்தாண்டன். திரு. லெ. சோமசுந்தரனாரை தற்காலத்தில் நீங்களெல்லோரும் நேரிலும் பத்திரிகை வாயிலாகவும் நன்கு அறிந்திருப்பீர்கள் யான் நேரில் அவர்களைப் பார்க்காதபோதிலும் அவர்களின் வீரச்செயல்களையும், இளைஞர்களைத்தட்டி எழுப்பும் கட்டுரைகளையும், வீரக்கோலத்தோடு நிற்கும் உருவப்படத்தையும்

பார்த்ததுமன்றி, இப்புத்தகத்தை வெளியிடும் எனது நண்பர் திருவாளர் நெற்குப்பை பழ. பழனியப்ப செட்டியார் அவர்கள் மூலமாகவும், அவர்கள் பிரதாபங்களை அறிந்திருக்கின்றேன். இவர்கள் தமது இளம் பருவத்திலேயே உடற் பயிற்சிக்குரிய ஆராய்ச்சியிற் றலைப்பட்டு அதன் உண்மைகளை நன்கு உணர்ந்து "கற்கக்கசடற கற்பவை கற்றபின் நிற்க வதற்குத்தக." என்ற முதுமொழிக்கிணங்க அவ்வழியைப் பின்பற்றி முறையே பயின்று தேற்சிபெற்று மக்கள் கண்டு வியப்புறும்படி அரிய வீரச்செயல்களை பல விடங்களிற் செய்து காட்டி, பல மேதாவிகளால் வியந்தளிக்கப்பட்ட வெற்றிப் பதக்கங்களாகிய அநேக மெடல்களையும் பரிசாகப் பெற்றிருப்பதுமன்றி, தாவடைந்த இன்பத்தை ஏனைய மக்களும் அடையவேண்டுமென்ற பேரவாவினல் தமது ஜீவியகால முழுமையும் செலவிட்டு அரும் பெரும் தொண்டாற்றி நந்தமிழ் நாட்டின் மக்களுக்கு ஓர் பேராசிரியராகவும் விளங்குகின்றார். இப்பெரியாரின் "கைமாறு வேண்டாக் கடைப்பாட்டிற்கு" நம் தமிழுலகம் என்றென்றும் கடமைப் பட்டுள்ளதேயாம்.

சகோதரர்களே !

இளமை யென்பது, புதிது, கெடாதது, நல்லது, ஊக்கம், உணர்வு, அழகு, வீரம், அஞ்சாமை, முதலியனவாகும் இளைஞர்களே நாட்டின் செல்வம், ஆதலால், அவர்களே நாட்டினைப் போற்றுதற் குரியவர்கள். நாட்டினை அழகு செய்யவேண்டிய வீரர்களும், புலவர்களும், ஞானிகளும் இவர்களிலேயே இருக்கிறார்கள் எனவே நாட்டின் வருங்கால நிலை இவர்கள் நிலையைப்பொறுத்தே முடிவு செய்யப்பட வேண்டியதாகும். இளைஞர் இயக்கம் எவ்வளவு தூரம் உரம்பெற்றிருக்கின்றதோ அவ்வளவு நன்மைகள் எதிர்காலத்தில் நிகழ்தல்கூடும் பின்னாளில் பெரியோராகவும் பல பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோராகவும் வரவேண்டியவர் இவ்விளைஞர்களேயாவர்; பின்னர் எல்லாப்பொருப்பும் இவர் தலையிலேயே சுமத்தப்பெறும். ஆகவே இளைஞர்கள் இதுபோழ்திருந்தே தம்மைச் செம்மைப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியு

கடனுகும் இளைஞர்கள் தம்மை இளஞ்சிங்கவேறுகள் என நினைத்துக் கொள்ளுதல்வேண்டும் அச்சமென்பதை அடியோடு விரட்டி எக்காரியத்திலும் குன்றுபோற் கலங்காத உள்ளமுடையவர்களாயிருத்தல்வேண்டும். ஆனுல்இது போழ்துள்ள இளைஞர்களிற் பலர் இளமைப் பருவத்தை யெல்லாம் சிற்றின்பத்துறையிற் கழித்து பாழ்படுகின்றனர். அன்றியும் பெற்ளூேர்கள் தம்மக்கள் அரோக திடகாத்திர வீரர்களாய் நுண்ணிய அறிவுடையவராய் நூருண்டிற்கு மேஞம் உயிரோடிருந்து இன்பம் நுகரவேண்டும் என சதா சங்கல்பித்துக்கொண்டிருப் பவர்களாக விருந்தும் அதற்குமாருய் "தென்றிசை நடப்போர் கங்கை சென்று தோய்ந் திடுவ ரோதான்." என்னும் முது மொழிக்கிணங்க, இந்திரியம் முதிராத இளம் பருவத்திலேயே தம்மக்கட்கு கல்யாணம் பண்ணி கண்ணுலே பார்த்துவிட்டால் போதுமென்ற அறியாமையை மேற்கொண்டு மணஞ்செய்துவைத்து விடுவதால் இளைஞர்களுடைய புத்தியானது வித்தையிற் பிரவேசிக்காமல் சதா மங்கையர் காதலில் மூங்கி எழுந்து தங்கம்போன்ற அங்கமு மெலிந்து இரத்த ஓட்டம் குன்றப்பெற்று நரம்புகளெல்லாந் தழர்ந்து தள்ளாட முதுமைப் பருவத்தைப்பெற்று என்றும் நோயாளிகளாக இருத்தல், அந்தோ! இயற்கைக்கு பெரிதும் விரோதமாகும். ஆகையால் பெற்ளூேர்கள் கண்காட்சிக்காக தமது இளஞ்சிரூர்களுக்கு மணம் புரிவதானது அவர் தம் உடலைச் சீக்கிரத்தில் அழித்துக்கொள்ள வழிதேடுவதேயாகும் என்பதை உணர்வாராக. "இரும்புபோன்ற தசையும் எஃகு போன்ற நரம்பும் வஜ்ரம்போன்ற எலும்பும் நமது நாட்டு இளைஞர்களுக்கு வேண்டும்." என்று நமது வீரத் துறவியாகிய சுவாமி விவேகாநந்தர் கூறியிருக்கின்ளூர்கள். ஆகையால், இரத்தத்தைச் செலவழிக்காமல் காப்பதில் இளைஞர்கள் பெரிதும் கவனமுள்ளவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். உடல் வளத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதோடு அறிவு வளத்தையும் சீர்ப்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அறிவையும் ஆண்மையையும் பண்படுத்திக் கொள்வதற்கேற்ற செவ்விய பருவம் இளமையேயாகும். இளமையிற்ளூேன்றும் அறிவும் ஆண்மையும் என்றும்

அழியாத செல்வமாகும். உடலையும் அறிவையும் வளர்த்துக் கொள்ளுதற்குரிய அவகாசம் இளமையிற்றான் உண்டு. இளமைப் பருவத்தில் மக்கள் செய்யவேண்டிய வேலை இவ்விரண்டேயாகும். எனவே இளைஞர்கள் தமது உடலையும் மனதையும் திண்மையுறச் செய்யும் "தேகப்பயிற்சியில்" பெரிதும் நாட்ட முடையவர்களா யிருத்தல்வேண்டும். உடல் வளமும், அறிவு வளமும் நிறைந்த இளைஞர்கள்தான் தளராத ஊக்கமுடன் தொண்டுபுரிந்து நம் நாட்டை சுதந்தர மடைவிக்கக்கூடும். சில இளைஞர்கள் காலத்தின் விரைவுக்கேற்றவாறு ஒரு நூலையேனும் அழுந்தி ஆராயாமல் இக் கால நாகரிகத்திற்கு ஒத்தவண்ணம் ஒழுக்கக்கேடான சில நூல்களையும் ஆபாசமாயுள்ள நாவல்களையும் பயின்று அம்மட்டில் தம் கல்வி முற்றியதாக நினைந்து தாமும் அம்முறையில் காலங் கழிக்க எண்ணுகின்றனர். இத்தகைய நன்மக்கட்கு யாரே அறிவு புகட்டவல்லார்? ஆதலால் அறிவு வளர்ச்சியையும் உடற் பயிற்சியையும் வளர்த்தற்பொருட்டு இளைஞர்கள் சுற்றுப் பிரயாணஞ்செய்தல் வேண்டும். அடைகாக்கும் கோழிகளைப்போல் எப்பொழுதும் வீட்டுக்குள்ளேயே யிருந்து கொண்டிருந்தால் உலகநிலைதெரியாது, பலவிடங்களுக்கும் சென்றால்த்தான் உலக அறிவு உண்டாகும். எனவே இளைஞர்கள் அவகாசம் கிடைத்த போழ்து ஆங்காங்குசென்று கல்வி, உடற்பயிற்சி முதலியவற்றைப் பற்றிப் பிரசாரங்கள் செய்து நாட்டைப் பண்படுத்தவேண்டும்.

கலியுக பீமனென்று பெயர்தாங்கிய பிரோபஸர் இராம மூர்த்தி சாண்டோ அவர்கள் (28-12-27-ல்) சென்னையில் நடந்தேறிய அகில இந்திய தேசாபி விருத்திக்கூட்டத்தில் அக்கிராசனம் வகித்துப் பேசியதிலுள்ள சில முக்கியாம்சங்களை திருவாரூர். விசையபுரம் உயர்திரு. சுவாமி கருணையாநந்த ஞான பூபதி யவர்கள் தமது "ஞானயோக ரகசியம்" என்னும் நூலில் எழுதி யுள்ளார்கள், அதை உடற்பயிற்சி செய்யும் ஒவ்வொருவரும் அறியவேண்டியது அவசியமாகையால் அதிற்சில யீண்டுதருகி றோம்.

"எனது முப்பது வருடத்திய அநுபவத்தைக்கொண்டு எனக்குத்தோன்றிய தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றிப்

பின் வருமாறு விவரிக்க முயலுகிறேன். நமது இருடிகளும் சித்த புருடர்களும், கையாண்டுவந்த முறையேசிறந்தது என்று எனது அனுபவத்தைக்கொண்டு தைரியமாய்ச் சொல்லமுடியும்.

எனது தேகாப்பியாச முறை.

(1) கட்டாய அப்பியாசங்கள்---இவை (a) தேக ஆரோக்ய அப்பியாசங்கள் (b) தேகவலுவைத்தரும் அப்பியாசங்கள் என இரண்டு விதப்படும்.

(2) மனோபீஷ்ட அப்பியாசங்கள், அவைகளாவன, நீந்துதல், சிலம்பவித்தை, மற்போர்செய்தல் முதலிய இந்திய விளையாட்டுகள். இவ்வப்பியாசங்கள் தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் வலுவைத்தருவதும் தவிர, ஒருவனைத் திடகாத்திர புருடனாகத் தோன்றச்செய்யவும், ஒருவனது மனதைப் பலவழிகளில் அலைய விடாமல் ஒருவழிப்படுத்தி நிலைக்கச்செய்யவும் கூடும். ஆபத்துக் காலங்களில் தன்னையுமறியாமல் தைரியமாயும், வீரபுருடனாயும் நடந்துகொள்ளச்செய்யும், கட்டாய தேக அப்பியாசங்கள் நெடு நாளைக்குச் செய்யாவிடினும் அவைகளது பலன்கள் ஆயுளுள்ள வரையில் நீடித்திருக்கும். மனோபீஷ்ட தேக அப்பியாசங்கள் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக வேலை செய்யவேண்டியதனால் உண்டாகும் இளைப்பைப்போக்கி, குதூகலத்தையும் ஆயுள் விருத்தியையும் உண்டாக்கும், நவீனநாகரீகப் படிப்பினால் நமது நாட்டு இளைஞர்கள் தேகவலுவு குறைந்து, அதனால் அகால மரணத்தை யடைவதையும் இவ்வப்பியாசங்கள் தடுக்கும்.

புட்பால், ஹாக்கி, போலோ, டென்னிஸ், குஸ்தி ஆகிய இவ் விளையாட்டுக்களுக்கு போதுமான அளவு விஸ்தீரணமான பூமி தேவையானது. இவ்விளையாட்டுக்களைக் கற்றுக்கொடுக்க கை தேர்ந்த போதகர்கள் தேவை. இவைகளை நாள்தோறும் தவறாமல் பயிற்சி செய்துவரும் பட்சத்தில் பலவித அனுகூலங்கள் உண்டாகும். கல்லூரியை விட்டபிறகு நம்நாட்டு இளைஞர்கள் அநேகர் எவ்வித தேகாப்பியாசமும் பயில்வதற்கு காலமில்லாமல் கழிக்கின்றனர். அதனால் தேகபலம் குன்றி, பலவிதநோய்களுக்கு இரையாகி மிகவும் கஷ்டத்துடன் அவர்கள் காலத்தைப் போக்குகின்றனர்.

நவீன தேகாப்பியாச முறைகள் நமது முன்னோர்களுக்குத் தெரியாமலிருந்தனவென்று அநேகர் தப்பபிப்பிராயம் கொள்கின்றனர். நம்நாட்டில் தொன்றுதொட்டு வழங்கிவரும் தேகாப்பியாச முறைகளைத்தான் மேல்நாட்டார் நம்மிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டு, கொஞ்சம் மாறுபாடுகளுடன் கையாண்டு வருகின்றனர். ஐரோப்பியர் கையாண்டுவரும் இராணுவ முறைகளில் பலவற்றை நமது மகா பாரதத்திலிருந்து கடன் வாங்கிக்கொண்டு அவர்களது சௌகரியப் பிரகாரம் முறைகளை மாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

மேல்நாட்டு விளையாட்டுகள்		நம்நாட்டு விளையாட்டுகள்	
(1)	டம்பெல்	(1)	லங்கிடி
(2)	கிரிப்டம்பெல்	(2)	லங்தோலோ
(3)	ஹாக்கி	(3)	வுக்குடு
(4)	கிரிக்கெட்	(4)	கில்லி
(5)	டென்னிஸ்	(5)	கெபிந்தி சௌபாணு
(6)	பில்லியர்ட்	(6)	அண்டுகெள்ள
(7)	புட்பால்	(7)	பளிச்சப்பளாம்
(8)	பாக்ஸிங்	(8)	முஷ்டியுத்தம்
(9)	மல்லாட்டம்	(9)	பலியூல்
(10)	காட்ச்கான்	(10)	மல்யுத்தம்

இவைகளே மேல்நாட்டு விளையாட்டுகளுக்கும், நம்நாட்டு விளையாட்டுகளுக்கும் உள்ள வேற்றுமைகள் இதில் சொல் வேற்றுமையே யொழிய பொருள் வேற்றுமைமிகவுமின்று.

நிற்க நமது கல்லூரி (ஸ்க்கூல்) களில் பலவிஷயங்களைப் பிள்ளைகளுக்கு போதிக்க பல உபாத்தியாயர்க ளிருக்கிறார்கள். ஆனால் மிகவும் முக்கியமான தேகாப்பியாச முறைகளைக் கற்றுக் கொடுக்க தகுந்த போதகர்களை அமைப்பதில்லை. சிற்சில விடங்களில் அமைப்பினும் ஒரே ஒரு போதகர்தான் அமைக்கப்படுகின்றார். அவருக்குக் கொடுக்கும் சம்பளமோ மிகவும் சொற்பம்.

தற்காலப் படிப்பு கேவலம் ஒரு சார்பாயிருக்கிறது. மனோ விருத்தியைப்பற்றி அதிகமாய்க் கவனிக்கப் படுகிறதேயொழிய, தேகவிருத்தியைப்பற்றி கொஞ்சமேனும் கவனிக்கப்படுகிறதில்லை. மேலும் நமது பள்ளிக்கூடங்களில் சேர்ந்தாப்போல் பிள்ளைகள் ஓடிவிளையாட விசாலமான இடமும் கிடையாது. இவ்விஷயங்களைக் கவனிக்காமலே யிருந்தால் நாம் மேன்மேலும் தேகசுக வீனர்களாகவும், வலுவற்றவர்களாகவும் வருந்துவோம் என்பது திண்ணம்.

கடைசியாக நான் சொல்லுவது யாதெனில், நாடோறும் பின்கூறுமாறு செய்துவரும் பட்சத்தில் நாம் தேக ஆரோக்கியமுள்ளவர்களா யிருப்போம். காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்ததும் ஒருவர் முகத்திலும் விழிக்காமல் முதலில் தாயையும், பிறகு தந்தையையும் வணங்கவேண்டும். தாய் தந்தையர்களில்லாவிட்டால்,அவர்களிருப்பதாக பாவனைசெய்து மானதமாக வணங்க வேண்டும். பிறகு உலக க்ஷேமத்திற்காகவும், எல்லாச் சகோதரர்களும் எல்லா சீவன்களும் சுகமாய் வாழவேண்டு மென்பதற்காகவும் கடவுளைத் தியானம் செய்யவேண்டும். இதே பிரகாரம் மாலையிலும் செய்யவேண்டும். பிறகு குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்துவிட்டு பின் விவரிக்கப்படும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். பாதம் பருப்பு 10, அரைத் தோலா யிடை மல்லி, ¼ தோலா சோம்பு, 2—ஏலக்காய், கருமிளகு, ⅛ தோலா ரோஜா மொக்கு ½ தோலா கெஸ்னி, கற்பூரம், பூசனிபரங்கிப் பருப்பு 1 தோலா ஆகிய இவைகளை கொஞ்சம் தண்ணிர் விட்டரைத்து வெள்ளைத்துணியில் வடிகட்டி, திட்டமாய் சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்து நன்றாகப் பொங்கக் காய்ச்சி ஆரவைத்து சாப்பிடவும். வாரந்தோறும் பாதம் பருப்பு அதிகமாய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. 25-பாதம் பருப்பு சேர்த்துக்கொள்ளும்போது மீதி கூறியுள்ள சரக்குகளையும் இரண்டு பங்கு சேர்த்து உட்கொள்ளவேண்டியது.

மேற்கூறிய பிரகாரம் சாப்பிட சௌகரியப் படாவிட்டால், கொஞ்சம் கோதுமை யெடுத்து அதைப் பொன் வர்ணமாக வரும்வரை வருத்து, பொடிசெய்து, ஒரு கோப்பை ஜலத்தை

பொங்கவைத்து அதில் ஒருதேக்கரண்டி யளவு ஷிபொடிபோட்டு பொங்கவைத்து கொஞ்சம் பாலும், நெய்யும், சர்க்கரையும் சேர்த்துப் பருகவேண்டியது. மேற்கூறிய வஸ்துகளில் ஒவ்வொன்றிலும் வலுவைத் தரக்கூடிய பொருள்களிருக்கின்றன. எதையும் மிதத்துடன் பழக்கம் செய்யவேண்டும். தேகாப்பியாச சங்கங்களை ஆங்காங்கு ஸ்தாபித்து தேக விருத்தியைக் குறித்து பிரசங்கஞ் செய்யவேண்டும். எல்லோரிடத்திலும் பட்சமாயும் அடக்கம் ஒடுக்கமாயும், ஒருவரையும் கேவலமாய் நினைக்காமலும், பேச்சில் சாந்தமாயும், மனோவாக்கு காயத்தில் சுத்தமாயும், யோக்கியமாயும், தைரியமாயும் ஒவ்வொருவரும் நடந்துக்கொள்ளவேண்டியது. நாம் காரியசித்தர்களாயிருக்க வேண்டுமாயின் பேச்சுடன் நிறுத்தாமல் செய்கையில் அனுபவத்துக்குக் கொண்டுவரவேண்டியது அத்தியாவசியம். நாம் சுயராச்சியத்தை உண்மையாக விரும்புபவர்களா யிருக்கும் பட்சத்தில் நம் நாட்டைப் பிறருடைய ஒத்தாசையில்லாமல் காப்பாற்றிக்கொள்ள சக்தியுள்ளவர்களாயிருக்கவேண்டும். இராணுவப் பயிற்சிக்கி நாம் தயாராக இருக்கவேண்டும். நமது இளைஞர்களில் இராணுவப் பயிற்சிகளில் சேர எத்தனை பேர் லாயக்குள்ளவர்களா யிருக்கிறார்கள்? அவர்களது தொகை கொஞ்சமே. இராணுவப் பயிற்சிக்கு வலுவு வேண்டும். தினம் அப்பியாசம் செய்தாலொழிய தேக வலுவு கிடைக்காது. ஆகையால் தேகதிடத்தை சம்பாதித்துக் கொள்ள என்ன ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டுமோ அவைகளைச் செய்ய நமது பெரியோர்களும், இளைஞர்களும் முன்வந்து, நம் நாட்டைப் பழைய பீமசேனர்களும், அர்ச்சுனர்களும் வசித்த நாடாகச்செய்ய வேண்டுமென்று பகவானைப் பிரார்த்திப்போமாக" என்று கூறியுள்ளார். நிற்க.

பண்டைக்காலமுதல் இன்றுவரையில் நமது முன்னோர்களும் நாமும் கடைப்பிடித்து வந்த வருகின்ற, தெய்வவணக்கம் செய்தொழில் முதலிய ஒவ்வொன்றிலும் தேகப்பயிற்சி சுகாதாரம் நல்லொழுக்க முதலிய அரிய விடயங்கள் அடங்கிக்கிடக்கின்றன. உதாரணமாக, காலையிலெழுந்து நஞ்சை, புஞ்சை முதலிய நிலங்களில் சாகுபடி செய்துள்ள பயிர்முதலிய வற்றைச் சுற்றிப் பார்த்து வருதல் பூந்தோட்டத்திற்கு சென்று பரிமழமிகுந்த

காற்றைச் சுவாசித்துக்கொண்டே புஷ்பம் பறித்துக்கொண்டு வந்து தொடுத்து தேவாலயத்திற் போந்து பகவானுக்குச் சூட்டும்படி செய்து, பலிபீடத்திற்கு முன் தமது இருபாதங்கள், முழந்தாள்கள், தோள்கள், மார்பு, சிரசு ஆகிய எட்டுறுப்புகளும் நன்றாக நிலமிசை தோயும்படி 16, 9, 7, 5, 3, தடவைகட்குக் குறையாமல் வணங்குதலும், விநாயகப் பெருமான் சந்நிதியில் இருகைகளால் இரு காதுகளையும் மாற்றிப் பிடித்துக்கொண்டு பலமுறை தோட்புக்கரணம் போடுதலும், தேவாலயத்தைச் சுற்றிப் பலதடவைகள் நடந்தும், கிடந்தும், வலம் வருதலும், பெண்கள் ஈரவுடையுடன் தேவாலயத்தைச் சுற்றிக்கும்பிடு கரணம்போடுதலும், அரசு வேம்பு சுற்றுதலும், இஃதன்றி திண்ணைப்பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் பிள்ளைகள் அமாவாசை பௌர்ணமி முதலிய "உவா" நாட்களில் பழம்பாடப் பரீட்சையில் ஏற்படும் பிழை ஒன்றுக்கு 5, 10, வீதம் தோட்புக்கரணம் போடும்படி செய்தலும் வெகுதூரம் ஓடிவரச்செய்தலும், ஆகிய இவையாவும் சுகாதாரம் தேகப்பயிற்சி ஆகிய இவ்விரண்டின் பொருட்டேயாம். ஆனால் இவைகளை வெறுஞ் சுகாதார தேகப்பயிற்சிகளினிமித்தமென்று கூறிவிட்டால், தேக வலிமையுள்ள ஆண்களும், பெண்களும், மாணவர்களும் அசட்டையாயிருந்து விடுவார்களென்று கருதியே! மக்கட் சரீரிகட்கு முக்கிய கடமையாகிய கடவுள் வழிபாட்டில் இவைகளை முக்கிய அங்கமாகவும் விதிக்கப்பட்டதன்னியில் மாணவர்கள் செய்யுங் குற்றத்திற்கு தண்டனையாகவும், முறையே மேற்சொன்னவைகளை நியமிக்கப்பட்டது. மற்றும் அடிக்கடி குனிந்து, நிமிர்ந்து, விழுந்து எழுந்து, கழுத்தைத் திருப்பி, கைகளை நீட்டி, மடக்கி உயர்த்தி கடவுள் வணக்கம் செய்யும்படியாக ஏற்படுத்தியதின் காரணம், பெரும்பாலும் தேகப்பயிற்சியைக் குறித்தே யல்லது பிறிதன்று. இதன் நுட்பத்தை அறியாது தற்காலத்து நவநாகரிகத்திலீடுபட்ட அறிவாளிகளிற் சிலர் இவ்விதஞ் செய்வது அநாகரிகமென்பதாகக்கருதி கடவுள் சந்நிதானத்தில் விதிப்படி வணக்கம் செய்வதில்லை. ஒருவேளை செய்ய நேர்ந்தாலும் பூமியைக் கையால் மூன்றுமுறை தொட்டு கண்ணிலொத்திக்கொண்டு வந்து விடுகிறார்கள். இவ்வித அறிவாளிகளின் உடலானது எவ்வளவு வலிமையுடனிருக்கு மென்பதை வாசகர்கள் உய்த்துணரவேண்டும்.

தேகப் பயிற்சி விளக்கம்

தேகப்பயிற்சியினல் அடையும் தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றிச்சொல்லும், நீதிமொழிகட்கு, மாருக நடத்தலாவது, காலனை எதிர்கொண்டழைப்பது போலாகும். உடல்வலிகுன்றி வாழும் ஒருவனுக்கும், ஒருத்திக்கும், உற்பவிக்கும் குழந்தையானது மிகவுந் துற்பலமுள்ளதாய் பற்பல வியாதிகளால் பீடிக்கப் பட்டுக் குழவிப்பருவத்திலேயே இறந்து பட்டொழிந்து விடுகின்றது. அல்லது பாலப்பருவம் கடந்து அம்மகவு ஜீவித்திருந்தாலும், தேகத்தில் போதுமான தூய இரத்த மின்மையால், பலயீனம், அஜீரணம், மனச்சஞ்சலம், புத்திமந்தம், கைகால் ஓச்சல், முதலிய வைகளால் பீடிக்கப்பட்டு, கல்வி, கைத்தொழில் முதலிய எவ்வித சாதனங்களையும் அடைய முடியாமல் பன்னளும் துன்புறுகின்றதை நாம் கண்கூடாய்ப் பார்க்கின்ரேம். ஆகையால், உலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் திடகாத்திரமாயும், அழகுள்ளதாயும், சுறுசுறுப்பாக வீரத்தோடு திகழ்வதற்கு காரணர்களாகிய தாய் தந்தையர் தேகாப்பியாச வழிகளைத்தெரிந்து அநுசரித்தால் எவ்வளவு நன்மை பயக்கும் என்பதை அறியவேண்டுகிறேன்.

மனிதர்களுக்கு உபயோகப் படும்படியான மிருகங்களும், பறவைகளும் திடகாத்திரமான குட்டிகளையும், குஞ்சுகளையும் கொடுக்கவேண்டியதற்காக அவைகளைப் பாதுகாப்போர் எத்துணைபாடு படுகின்ருர்களென்பதை யாவரு மறிவார்கள். ஆனல் தங்களுக்குப் பிறக்கப்போகும் சொந்தக் குழந்தைகள் திடகாத்திரமாயிருக்கும்படி முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளாதிருப்பதின் காரணத்தை யோசிக்கையில் நமக்கு மிகவும் வருத்த முண்டாகின்றது.

பயனை யளிக்கவல்ல மரங்கள் செழிப்பாக நன்ருய் வளர்ந்தால் மட்டுமே அதிலுண்டாகும் பழங்களும் பெருத்து உருசியை யளிக்கும். அவ்வாறே பெற்ரேர்கள் அதிக திடகாத்திரமுள்ளவர்களாயும், வியாதியால் பீடிக்கப்படாமல் சுகசரீரிகளாயு மிருந்தாற்ருன் அவர்கட்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அரோக திடகாத்திர முள்ளவர்களாய்ச் சரீர பலம், ஊக்கம், நுண்ணறிவு மனோதிடம் முதலியவைகளுடன் நெடுங்காலம் சுகஜீவிகளாய், வாழ்வார்கள். ஆதலால் பெற்ரேர்கள் திடகாத்திர முள்ளவர்களாய்

இருத்தற்பொருட்டு தேகாப்பியாசத்தைப் பழக்வேண்டுவது அத்தியாவசியமாகும்.

மனிதராய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் ஆகாரத்தைப் புசித்தற்கு ஆவலும், அதை ஜீரணிக்கத்தக்க சக்தியும் தேகாப்பியாசத்தினாலேயே உண்டாகின்றன. ஆகாரம் நன்றாய் ஜீரணிக்கப்படுமாயின் தேகத்திற்குப்போதிய பலம் ஏற்படுகின்றது. இவ்விரண்டும் ஏககாலத்தில் கிடைக்குமாயின் மனிதன் தான்கோரிய எதையும் சாதிக்கவல்லவனாவான். தேகப்பயிற்சியை யவலம்பிக்கின்றவன் காற்றையும் அதிகமாக உட்கொள்ளுகிறான். சுத்தமான காற்று சரீரத்தில் அதிகம் பிரவேசிக்கின்றமையால் இரத்தம் சுத்தப்படுகின்றது. எப்போதும் இரத்தம் சுத்தமாயிருந்தாலல்லது சரீரசுகமுண்டாகாது. சரீரத்தில் இரத்தம் கெடுமாயின் அப்போதே தேகாரோக்கியம் கெடுவது திண்ணம். இரத்த சுத்திக்காகவும், சரீர பலத்திற்காகவும் மருந்துண்பவர் பலரை நாம் பார்த்துவருகின்றோம். ஆனால் நானும் ஒரு வைத்தியனே ஆயினும் உண்மையை எடுத்துரைக்க வேண்டுவதவசியமன்றோ? பலர் அதிக திரவியத்தைச் செலவிட்டு வைத்தியர்கள் மூலமாய் அவுஷதங்களைச் சாப்பிட்டும் முழுதும் சவுக்கிய மடையாது திண்டாட்டப்படுகின்றனர். அல்லது பூரணமாய் சௌக்கியமானாலும் பின்பு நோய்வாராதிருக்கத்தக்க மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடித்தொழுகாமல், உண்டும், உறங்கியும் கிடந்தால் எவ்வாறு நோயின்றி இருக்க முடியும்? ஆகையால் இரத்தத்தை சுத்திப்படுத்தவும் நோய்வாராமல் தடுக்கவும் தகுந்த பலத்தை யடைவதற்காகவும் தேகாப்பியாசத்தை அனுசரிப்பது இன்றி யமையாததாகும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும்.

இக்கலியுகத்தில் நாம் சுக மனுபவிக்குங்காலம் மிகமிகச் சொற்பமன்றோ இச்சிறு காலத்திற்குட்பட்ட நமது வாணாட்களை வீணாளாக்குவோமாயின் இப்பிரபஞ்சத்தில் இப்பிறவி யெடுத்தும் பயனற்றதாகுமல்லவா? இதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? சரீரத்தை அதிசீக்கிரத்தில் கெடுத்து நமக்குத் துன்பத்தை உண்டாக்கும் நோயை அறவே அகற்றவேண்டும், அதை அணுகவொட்டாமற் றடுப்பதற்குத் தேகாப்பியாசமேசிறந்தமருந்தாகும்.

நோயுள்ளவர்களுக்கு எத்துணை செல்வங்களிருந்தாலும் சவுக்கியமில்லை. ஆனபடியால் இவ்வுலக வாழ்க்கையில் மக்கள் விரும்புவது நோயற்ற வாழ்வையே. நோயற்ற வாழ்வைத் தவிர வேறு சாதனம் இல்லாமற் போயினும் இந்நோயற்ற வாழ்வைக்கொண்டு மற்றெல்லாச் சாதனங்களையும் பெற்று இனிது வாழலாம். நோயற்ற வாழ்வாவது நல்ல தேகாரோக்கிய முடையவராய்த் திடகாத்திரசரீரத்தைப் படைத்திருத்தலேயாம். தேகாரோக்கியமாவது உடம்பில் எவ்விதக் குறைவுமின்றி எல்லா உறுப்புக்களும் தத்தம் நிலையிலிருந்து இல்வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய கருமங்களையும் உலகோபகாரமான காரியங்களையும் குறைவின்றி நடத்தும் நன்னிலைமையாம். நம்முடைய அவயவாதிகள் யாவும் பாடுபட்டாலொழிய நமது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம் ஏற்படாதென்பது திண்ணம். இதன் உண்மையை நோக்குங்கால் மனிதனின் வாழ்நாளின் சுகானுபவமானது தேகதிடத்தைப்பற்றியே நிற்கின்றது ஆகையால் மானிட வாழ்க்கையில் சுகமடைய வேண்டின் இளம் பருவத்திலேயே தேக சௌக்கியத்திற் குரியவற்றை செவ்வனே அவற்றிற்கு ஏர்ப்படுத்தியுள்ள விதிகளின்படி கவனத்தோடு அநுட்டித்து வரவேண்டுமென்பது இதனால் பெறப்படுகின்றது.

இன்னொரு விஷயம் நாம் முக்கியமாய் இங்கு தெரிவிக்க வேண்டியதிருக்கிறது. அதாவது தாய் தந்தையர்கள் தமது குழந்தைகட்கு தேகாரோக்கியத்திற்கு உரித்தான ஒழுக்க வழக்கங்களை எடுத்துப் போதித்து வருவதுடன் நிற்காமல் தாங்களும் அநுஷ்டித்து வரவேண்டியது அவசியமாகும். இவ்வாறு செய்வதால் பிள்ளைகள் பெரும் பான்மையும் தங்கள் பெற்றோர்களுடைய ஒழுக்க வழக்கங்களையே பின்பற்றிவர சாத்தியமாகும். ஆதலால் பெற்றோர்கள் தம்மக்களை நல்வழிப்படுத்தச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளுள் தேகசவுக்கியத்தைப் பாதுகாத்தற்குரிய தேகப்பயிற்சியை செய்யும்படி அவர்களுக்கு போதிப்பதையும் ஒன்றாக தீர்மானித்தல் வேண்டும்.

“தொட்டிற்பழக்கம் சுடுகாடுமட்டும்” என்றபடி இளம் பருவத்தில் மக்கட்கு எதில் அதிகப் பழக்கம்

ஏற்படுகின்றதோ அதுதான் அவர்கள் ஆயுள் பரியந்தம் அநுட்டிக்கநேரிடுமாதலால் பெற்றோர்கள் தம்மக்களின் சரீராரோக்கிய விருத்தியைப் பற்றிய இத்தேகப்பயிற்சியை இடைவிடாது அப்பியசித்துவரத்தகுந்த முயற்சியே தேடவேண்டும். மக்களுக்கு எத்துணை செல்வமிருப்பினும் அவைகளை அநுபவிக்கத்தக்க திடகாத்திர சரீரமும் மனோவன்மையும் இல்லையாயின் அவர்களுக்கு அச்செல்வத்தினால் வரும் பயன் யாது.

மக்களிற் பெரும்பான்மையோர் இளம் பருவத்திலேயே தொழிலின் காரணமாகவோ வருமையின் காரணமாகவோ தேகப்பயிற்சி யின்றி சரீரசௌக்கியத்தை யிழக்கின்றனர். பின்னர் அவுடத முதலிய சிகிச்சைகளால் பூரணசுகத்தை அடைய முயல்கின்றனர். இஃது "வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை யெரி முன்னர் வைத்தூறு போலக்கெடும்" என்றபடி சரீரம் தளர்ந்து வலியிழந்து பழுதடைந்தபின்னர் பூரண சுகமடைவது அசாத்தியமாய் முடியுமன்றோ!

இஃதன்றி எப்பிறவியிலும் விழுமிதாய மக்கட் பிறவியை யெடுத்த நாம் ஒவ்வொருவரும் இம்மை மருமைக்குறித்தான, செல்வங்களாகிய அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்று சொல்லப்பட்ட இந்நான்கு புருடார்த்தங்களையும் அவசியம் அடையவேண்டுமன்றோ! இவைகளை அடையும்வரை உயிர் அவசியம் இருத்தல்வேண்டும். அவ்வுயிர் நிலைத்திருப்பதற்கு உடல் சுகநிலையில் இருத்தல் அவசியம். இவ்வுடல் பலஹீனப்பட்டு நோயுறுமாகில் இதனுள்ளிருக்கும் உயிராகிய ஆன்மா இதில் தங்குவதற்கின்றி இவ்வுடலைவிட்டு நீங்கும். அப்படி நீங்கினால் இப்பிறவி விழலுக்கிறைத்த நீர்போலாமென்பது நமது அநுபோகத்திற் கண்டறிந்த விஷயமல்லவா?

ஆதலால் இச்சரீரத்தைச் சரியான நிலைமையில் வைத்திருப்பதற்கு நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, உண்ணும் ஆகாரம் முதலியவைகளைப்பற்றிக் கவனித்தல் அவசியமாகும். நாம் உண்ணும் ஆகாரம் அஜீரணப்பட்டால் அநேக வியாதிகளுக்கு இடமாகின்றன. இக்குறையை நிவர்த்தியாக்குவதற்குத் தேகப்பயிற்சியே

முக்கியமானது. தேகப்பயிற்சியினால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எவ்விதக் கடினமான தானாலும் அனயாசமாய் ஜீரணமாகி இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி, எழுவகைத் தாதுக்களையும் பலப்படுத்தி மனோதிடத்தையும், ஊக்கத்தையும் அதிகப்படுத்தி ஆயுள்விருத்தியை உண்டாக்கி நரை, திரை, மூப்பு, முதலியவைகளையும் போக்கி மக்களை இன்புறச் செய்யுமென்பது திண்ணம்.

அன்பர்களே இவ்விடயங்களை நன்கு உணர்ந்த நமது முன்னோர்களும் ஆயுர்வேத பாரங்கதர்களும் நீதிநூல் ஆராய்ச்சியாளரும் உடற்கூற்றை நன்கு அறிந்தவர்களும் ஆகிய பல பெரியோர்கள் தேகப்பயிற்சியினால் உண்டாகும் தேகாரோக்கியம், அழகு, வலிமை, முதலிய ஐஸ்வரியங்களைப் பற்றி விரிவாய் பற்பல நூல்கள் எழுதியுள்ளார்கள். அவைகளனைத்தையும் இச்சிறு புத்தகத்தின் பாயிரத்தில் எழுதுவது கூடாமையால் நந்தமிழ் மக்கள் தேகாப்பியாசத்தைச் செய்யாததினால் உண்டாகும் கெடுதலையும் அதைச் செய்வதினால் ஏற்படும் நன்மையையும் பற்றிய சில முக்கிய குறிப்புகளை மாத்திரம் எனது சிற்றறிவிற் கெட்டியவாறு ஈண்டு எழுதியுள்ளேன். இதிலுள்ள "குற்றங்களைந்து குணநாடி இன்புறுதல் கற்றறிந்த மாந்தர்கடன்" ஆதலால் நம் தமிழ்ப்புலவர் பெருமக்கள் இதில் பிழை நோக்காரென்பது எமது துணிபு.

சகோதரர்காள் !

இந்தியர்கள் தேகவன்மையற்றவர்கள், பயங்கொள்ளிகள், அடிமைப் புத்தியுள்ளவர்கள், வீரமில்லாதவர்கள், உருதியும், ஊக்கமும் யில்லாதவர்கள், என்று பிறர் கூறும் இந்தக்கொடிய பழிச்சொல் ஒழிய வேண்டுமாயின், இன்றே! இத் "தேகப் பயிற்சி விளக்கம்" என்னும் அரியநூலை ஒவ்வொருவரும் தவறுது வாங்கிப் படித்தும் இதிற்காட்டியுள்ள சுமார் 40 வித தேகப் பயிற்சியையும் ஆங்காங்கு அமைக்கப்பட்டுள்ள படங்களையும் பார்த்து நாடோறும் விடாமுயற்சியோடும், வைராக்கியத்தோடும் நன்குபயின்று, இரும்புபோன்ற தசையும், எஃகுபோன்ற நரம்பும்,

வஜ்ரம் போன்ற எலும்பையும், பெற்று புஜபல பராக்கிரம சாலிகளாய் வீரஞ்செறிந்த இளஞ்சிங்கவேறுபோல் பெருமிதங் கொண்டு வீறிட்டெழுந்து உங்கள் இந்தியத் தாயின் அடிமைத் தளையை அறுத்தெறிய முன்வாருங்கள்.

நேயர்களே! (காகமுறவு கலந்துண்ணக்கண்டீர்) அகண்டாகார சிவபோக மெனும்பேரின்பவெள்ளம் பொங்கித் ததும்பிப் பூரணமாய், ஏகவுருவாய்க்கிடக்கு தையோ யின்புற்றிட நாமினியெடுத்த தேகம் விழு முன் புசிப்பதற்கு சேரவாரும் செகத்தீரே) என்று அறைகூவி அழைத்த நமது தாயுமான வள்ளலின் பரிசுத்த உள்ளத்தை ஒத்தவராகிய நமது நெற்குப்பை, திருவாளர் பழ. பழனியப்ப செட்டியார் அவர்களின் விடாமுயற் சியால் அவர் தம் உயிர்த்தோழரும் இளம்பருவத்திலேயே தேகப் பயிற்சியை திறம்படக் கற்று சிங்க வேறுபோற் றிகழ்பவரும் எமது ஆப்த நண்பருமாகிய தஞ்சை திருவாளர் க. வாசு தேவன் அவர்களால், இத் தேகப் பயிற்சி விளக்கமென் னும் சிரிய நூலை எழுதும்படி செய்வித்து உயர்ந்த காகிதத்தில் (ஆட்பேப்பரில்) நூலாசிரியரின் பயிற்சிகளடங்கிய அழகிய படங்களும் அததற்குரிய பாடக் குறிப்புகளோடும், மற்றுமுள்ள பலசாலிகளின் படங்களுடனும் அச்சடித்து வெளியிட்டுள்ளார் கள். இத்தகைய அரிய நூல் வெளிவரப்பெற்றது நம் மக்களது பெரும் பாக்கியமே என நினைக்கின்றேன்.

ஆதலால் இந்நூலை ஆக்கித்தந்தருளிய திருவாளர் க. வாசு தேவன் அவர்களுக்கும், இதை மிகப் பிரையாசையோடு வெளிப்படுத்திய திருவாளர் பழ. பழனியப்பசெட்டியார அவர்களுக்கும், இந்திய சமூகம் என்றென்றும் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டதாகும். இவர்கள் இன்னும் இதுபோன்று தொடர்ச் சியாகத் தேகப்பயிற்சிக்குரிய பற்பல பாடப்புத்தகங்களை இயற்றி வெளியிட்டு நமது சமூகம் முன்னேற்றமடைய என்றென்றும்

உண்மைத் தொண்டாற்றுமாறு எல்லாம்வல்ல பரம்பொருள் தமது இன்னருளைப் புரியும்படி மனம் மொழி மெய்களால் இறைஞ்சுகின்றேன்.

இங்ஙனம்,

தங்களன்பன் அருணகிரிநாதன்,

15—7—31 }
பினங்கு. }

அகஸ்திய மஹரிஷி மரபு
சாது நாராயண தேசிகர் மடாலயம்,
சென்னை.

புதுக்கோட்டை சமஸ்தானம்

பொன்னமராபதிக்கடுத்த

வலம்புரி

திரு. ஆவி. சிந. சொக்கலிங்கன் அவர்கள்,

இந்நூலைப்பற்றி எழுதியனுப்பிய

மதிப்புரை.

பேரன்புடைச் சோதரி சோதரர்களே!

கடலாடை சூழ்ந்த காசினியின் கண் உற்பவித்துல வும் சகல உயிரினங்களினும், மேலானதாய் மக்கட்பிறவி ஏற் படுத்தப்பட்டிருக்கின்றது. "அரிதரிது மானிட ராதலரிது" எனும் முதுமொழியை எவர் தாமுணரார். எனவே இத்தகைய உயர்வும் சிறப்பும் பெற்று மெய்யென விளங்கும் இவ்வுடலை எவ்வளவு பற்றுக்கொண்டு பேணுதல்வேண்டும்? பேணுமுறை யறியாப் பேடிகள் நோயென்னும் பேயாற் பீடிக்கப்பட்டுத் துன் புறுகின்றனர். அந்தோ! பாவம்!! பாவம்!!!

"தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக வஃதிலார்
தோன்றலிற் றோன்றாமை நன்று" (திருக்குறள்)

புகழ்பெறுதற்குரிய தன்மையுடன் வாராதவர்கள் மக்க ளாய்ப் பிறந்திருத்தலினும் பிறவாமலிருப்பது மிக நல்லது என்பது இக்குறளின் கருத்தாகும். இஃதேபோல் "பிணியற் றிருப்பதே பேரின்பம்" என்பதையொப்ப பிணியற்ற திண்ணிய யாக்கையைப் பெற்றிருக்கவேண்டும்; இல்லையேல் "தோன்றலிற் றோன்றாமை நன்று" என்பதைக் கைக்கொள்ளல் வேண்டுமென் பதே ஆன்றோர் கொள்கையாகும்.

மக்கள் யாக்கையில் ஐக்கியப்பட்டிருக்கும் எலும்பு, தசை, இரத்தநாளம், நிணநரம்பு, மூளை, முள்ளந்தண்டு, நரம்பு மண்டலம், நாசி, நேத்திரம், நாக்கு, செவி, சருமம், கழுத்து, நுரையீரல், ஹிருதயம் தொண்டை, அன்னசயம், சிறுகுடல், பெருங்குடல், பித்தாசயம், கணையம், பீலிகம், குண்டிக்காய் இருமலவழி, இந்திரியக்கமலம் முதலிய உறுப்புகள் எங்கெங்க விடங்களில் எவ்வெவ்விதமாய் எவ்வளவு நிறை பரிமாணங்களோடு சிருஷ்டிக் கப்பட்டிருக்கிற தென்பதையும், உடற்சூடு, இரத்தம், இரத்த வோட்டம், பஞ்சேந்திரிய உணர்ச்சி, விந்து, பால், உணவின் செரிப்பு முதலியவைகள் எங்கெங்க விடங்களிலிருந்து எவ்வெவ் விதமாயுண்டாகின்றன வென்பதையும் உடல் நலனெய்த விரும்பு வார் ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருக்கவேண்டும். இல்லையேல், உடலைப்பெறுமுறை யறியாது குறுகிய ஆயுளிற் கூற்றுவனுலகை நண்ணவேண்டியதுதான் ஏற்படும். எனவே உடற்சித்தியும் உயிர்முத்தியும் ஒருங்கெய்தவேண்டுமென்ற கருத்துடையாரனை வரும் இயற்கை மருந்தாகிய தேகப்பயிற்சியினைக் கைக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தேகப்பயிற்சியானது உடலிற்குச் சக்தியைக்கொடுத்து ஒவ் வொரு உறுப்பும் சுறுசுறுப்பாக வேலைசெய்யும்படி தூண்டுகிறது. தேகப்பயிற்சி செய்கையில் இரத்தமானது தாராளமாக உட லெங்கும் பரவி, உடற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றது. புற் பூண்டுமரம் முதலிய தாவரங்களைப் பால்போன்ற வெண்ணிற மான ஓர்வகைத் திரவம் அவற்றைப் போஷிப்பதைப்போல் நமது உடம்பை இரத்தமென்னும் செந்நீர் போஷித்து வளர்க்கின்றது. இரத்தமானது உடலின் உருப்புகள் அதனதன் வேலையைச் செவ் வையாய்ச் செய்வதற்கும், உயிர் நிலைத்திருப்பதற்கும், முக்கிய பொருளாம். இரத்தமானது நமதுடலில் சுற்றிக்கொண்டிருக் கும்போது திரவரூபமாயிருக்கும். அதை உடலினின்று வெளிப் படுத்தினல் தூவைந்து கெட்டியாய்விடும். இரத்தத்தில் நீரும் பலவித அணுக்களுமுண்டு. இவ்வணுக்களின் சக்தியினுற்றான் பிணியின்றிச் செழுமையும், கொழுமையும் பெற்று வாழமுடியும். நாம் உண்ணும் உணவில் நின்றும் பிரிக்கப்படும் சாரங்களே

இரத்தமாக மாறுகின்றன. ஜீரணக்கருவிகள் முட்டின்றித் தம் வேலைகளைச் செவ்வனே செய்யுமேல் உண்ணும் உணவிலுள்ள சாரங்கள் ஓர் சிறிதும் நீங்காது இரத்தமாகிவிடும். ஜீரணக்கருவிகளும் பிற உறுப்புகளும் தத்தம் வேலைகளை யொழுங்குறச் செய்ய வேண்டுமேல் தேகப்பயிற்சியைத் தோழனாகக் கொள்ளவேண்டும்.

இரத்தத்தில் சிவப்பணு, வெள்ளையணு என இருவகை அணுக்களுண்டு. சிவந்த அணுக்கள் இரத்தத்துக்கு நிறத்தை யளிக்கின்றன. நீரைப் பார்க்கிலும் இரத்தம் அதிக கனமுடையது. இந்த இரத்தம் உடலின் சூட்டினாலும், அதிக வேலையினாலும், முறைதவறிய உணவினாலும், நச்சுக்காற்றினாலும், இரத்தக் கொதிப்பேற்பட்டுத் தன் தன்மையிற் பேதப்படும். எனவே உடலிற்கு அதிகவேலை முதலியவற்றை நல்கி நோயாற் பீடிக்கப் பட்டு இரத்தக் குறைவேற்பட்டுத் துன்புறாமல் இரத்தத்தின், நலனை நன்கு கவனித்தல்வேண்டும். இரத்தத்தின் முக்கியவேலை உடலெங்கும் பரவி அந்தந்த உறுப்புகளுக்கு வேண்டிய சாரங்களை நல்கி உடலை வளர்ப்பதேயாகும். தூய இரத்தமே உடலின் செழுமைக்கு வித்தாம். எனவே தூய இரத்தத்தைத் தரத்தக்க பொருந்தியவுணவைத் தேர்ந்து கொள்ளல்வேண்டும். இவ்வுண்மை யறியாத சிலர் கண்டபடி உண்டு மிக அரிதிற் கிடைத்த இவ்வுடலைக் காலமல்லாக் காலத்திற் கழித்து கூற்றுவனுலகை நோக்குகின்றனர்.

> "இழிவறிந் துண்பான்க ணின்பம்போ னிற்கும்
> கழிபே ரிரையான்க ணோய்" (திருக்குறள்)

மக்களுண்பதை உணவென்றும் விலங்கினங்களுண்பதை இரையென்றும் கூறப்படும். எனவே அளவறிந்து சிறிது குறைவாகவே உண்ணுதல் வேண்டுமென்பது நந்தெய்வப் புலவரின் கருத்தாகும். இதற்கு மாறாக அறியாமைக் களஞ்சியங்களாகிய சிலர் மெல்லாமலும் சுவைக்காமலும் விழுங்குவதோடு காண்கின்றவற்றை எல்லாம் உள்ளே தள்ளிவிடுகின்றனர், இவர்கள் மாட்டு ஆசிரியர் கருத்துப்படி நீங்காத நோயே குடிகொள்ளு மென்பதைக் கூறல்வேண்டா,

"தியள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணி
னேபள வின்றிப் படும்" (திருக்குறள்)

என்ற திருவள்ளுவ நாயனர் கருத்துப்படி ஒருவன் தன்னுடைய தேகக் கூற்றினையும், உணவினை உண்ணுகின்ற காலத்தினையும் நன்கு ஆராயாமல் விரும்பியபடியே, ஜீரணிக்கச்செய்யும் தீ அளவிற்கு மிகுதிப்பட்டு உண்பானயின், தீராத நோய்களால் தண்டிக்கப்படுவான். எனவே உயிர் வாழ்வதற்கு உண்ண வேண்டுமேயன்றி, ருசிக்காக உண்டு ஜீரணக் கருவிகளின் வலுவைக் குறைத்து விடுவதில் உள்ள இலாபமென்ன? முறைகடந்து உண்பதால் தொப்பையும், தொந்தியும் விழுந்து அருவருப்பான கோலத்துடன் விளங்க வேண்டியதுதான்.

எல்லையற்ற சுகானுபவங்களை அனுபவிப்பதால் ஆரோக்கியமிழந்து படுக்கையில் கிடந்து குறுகிய ஆயுளிற் போகவேண்டியதுதான். இன்று நமது நாட்டில் பெயரிட்டு அழைக்க முடியாத எண்ணற்ற நோய்கள் தாண்டவமாடுகின்றன. இயற்கை முறைப்படி நோயைப் போக்கவல்லது தேகப்பயிற்சியே யென்பதை உணராத பலர் தீராத நோய்களால் தற்கொலை செய்து கொள்ளுகின்றனர்.

"குணப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் தடுத்துக்கொள்வது நலமாம்." (Prevention is better than cure) என்ற ஆங்கிலப் பழமொழியை உணராது இன்று நமது நாட்டில் எத்தனை அகால மரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. செத்துப் போனவர்கள் எவ்வித அபிப்பிராயமும் தெரிவிப்பதில்லை. நோய்களால் மரணமடைந்தால் திருப்தியா? ஒருவனல் கொல்லப்படுவது திருப்தியா? நீண்ட நாட்கட்கு வாழ்ந்து இயற்கை வழியால் சாவது திருப்தியா? என்ற மூன்று கேள்வியையும் அறிவில்லாத ஒருவனிடம் கேட்பின் இயற்கைவழி சாவதே மேல் எனப் பகர்வானேயன்றி, நோயால் பிடிக்கப்பட்டுக் குறுகிய ஆயுளிற்போவது மேலெனச் சொல்ல ஒருநாளுந் துணியான்! துணியான்!!

குறித்த காலத்தில் இறவாமல் அற்ப ஆயுளிலே மாண்டு போவதற்குக் காரணம், உடல் நலனையும் இயற்கைமுறைகளையும்

மீறுவதினாலன்றோ? இம்முறைகளை அறியாது சிலர் இரவு பகலாக அதிக புத்திக் கிலேசமான தொழில்களிலீடுபட்டு இரண்டு பக்கமும் எரியும் மெழுகு வர்த்திபோல் உருகி, உள்ளம் நைந்து, தேய்ந்து மாண்டுபோகின்றனர். இம்மாதிரி மரணங்கள் ஒவ்வொராண்டிலும் மிகுந்துகொண்டு வருகின்றனவேயன்றி, குறைவதாயில்லை தற்போது நமது நாட்டுமக்கள் உடல் நிலையைக் காணுந்தோறும் வருந்தாமலிருக்க முடியவில்லை. ஐயகோ! நல்ல இரத்தமில்லை; பலமில்லை; அழகில்லை; வீரமில்லை; உடல்நலனுக்கேற்ற எல்லாமே இல்லையென்று சொல்லலாம். தோள்வலியே சிறந்ததென்ற தொன்மைத் தமிழ் நாட்டில் நைந்த மனமும், சக்கையான உடலுங் கொண்டு உயிர்ப்பாரந் தாங்கித் திரியும் எமது அருமைச் சகோதரர்களைக் காணும் ஒவ்வொரு அறிஞரும் வருந்தாமலிரார். சிலர்க்குத் தேகப்பயிற்சியி லீடுபட்டு திண்ணிய உடலும், திடமுடை மனமும் பெறவேண்டுமென்ற எண்ணமட்டுமே யிருக்கின்றதேயன்றிச் செயலில் காட்டுவதாகவில்லை. நமது பசிக்குப் பிறர் உண்ணின், நம்பசி நீங்குமோ? நீங்கமாட்டாதென்பதை உணர்ந்திருந்தும் சிந்தையிலடக்கி யிருப்பதில் பயனென்! "உண்டவன் உரம்பெறுவான்" என்னும் பழமொழிக்கிணங்கத் தேகப்பயிற்சி செய்வோரே வலிமையும், செழுமையும் பெற்று நீண்ட நாட்கட்கு நோயின்றி உயிர் வாழ்வர்.

தேகாப்பியாசத்தின் நன்மையும் அதனால் ஏற்படும் அனுகூலங்களும் சரியாக இன்னும் நமது நாட்டில் பரவவில்லை. உடற்பயிற்சியிற் சிறந்து விளங்காத எந்த நாடும் ஓங்குவதில்லையென்பது திரு. யூஜீன் சாண்டோ (Eugune Sandow) அவர்களின் கொள்கையாகும், எனவே தேகப் பயிற்சியினைப் பரப்ப முயலுங்கால் முதலில் கல்லூரிகளிலுள்ள சிறார்கட்கே போதிக்கப்படல் வேண்டும். போதிக்கும் ஆசிரியர் பீடுநடையும், முகப்பொலிவும், திண்ணிய யாக்கையும்பெற்றிருக்கவேண்டும். தேகப் பயிற்சியிலீடுபடும் மாணவர்கள், ஆசிரியரின் அங்க அமைப்பைக் கண்டு வியக்கவேண்டும். அல்லாமலும் ஒவ்வொரு மாணவனும் தனது தேகத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளத்தக்க போதனாமுறைகளையுந் தெரிந்துக்கொள்ளவேண்டும். மாணவர்களுக்குச் சந்தோஷத்தையும் உற்சாகத்தையும் உண்டாக்கிநன்றாகவிளையாடும்படி தூண்டவேண்டும்.

"மனிதன் பையனிலிருக்கின்றான்" (Man in the Boy) என்ற முதுமொழிப்படி இன்று பையனுயிருக்கும் ஒருவன் வருங்காலத்தில் தக்க மனிதனாகின்றான். நாட்டினை அழகு செய்யவேண்டிய வீரர்களும், புலவர்களும், ஞானிகளும் இவர்களிலேயே இருக்கின்றார்கள். எனவே, நாட்டின் வருங்கால நிலை இவர்கள் நிலையைப் பொறுத்தே முடிவு செய்யவேண்டும். உலகத்திற்கு வேண்டிய எல்லாப் பொறுப்புக்களும் இவர்களிடத்தே யிருப்பதால், தேகப் பயிற்சி இயக்கத்தை முதலில் இளைஞர்களிடையே பரப்புதல் வேண்டும்.

அமெரிக்கா முதலிய மேலைநாட்டில் இவ்வியக்கம் வேரூன்றி விட்டது. வருங்காலத்தில், இங்கு பல உண்மை மனிதர்களைக் காணலாம். உண்மை மனிதராவது; தனது உடல் நிறைக்கு மேல் மற்றொரு பங்கு கனம் தூக்குபவரே யென்று, ஆதர் சேக்சன் (Arthur Saxon) என்னும் உடற்பயிற்சி நிபுணர் கூறியிருக்கின்றார். எனவே, இளைஞர்களிடையே தேகப்பயிற்சியை பரப்புவதோடு, உடல் சோர்ந்துவிட்டது, அறிவு குன்றிவிட்டது, மனந் தளர்ந்துவிட்டது என்று மூலையில் முடக்காமல் தேகப் பயிற்சியைக் கைக்கொண்டு உடம்பைப் பலப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

"இவ்வுடல் அற்பமானதல்ல, அது உங்களால் நன்கு போஷிக்கப்பட வேண்டுமென்றே சிருஷ்டி கர்த்தாவால் அளிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அறிவற்றவர்களே, அதனை அசட்டை செய்வார்கள். பீமனின் பெருமையும், அர்ச்சுனனின் ஆண்மையும், கீதையின் பொருளையும், இராமனின் பராக்கிரமத்தையும், இராவணனுடைய வீரத்தையும் அறிய விரும்புவோர் திடகாத்திரராயிருக்க வேண்டுமல்லவா? என்று நீங்கள் திடகாத்திரர்களாக யிருக்கிறீர்களோ, அன்று உங்களுடைய அடிமைத்தனம் நீங்கும்; தரித்திரமும் அகலும்." என்று நமது விவேகாநந்த சுவாமிகள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

"ஆரோக்கியமே ஐஸ்வரியம்" (Health is Wealth) என்பதை உணராத சிலர், உடல் நலனை ஓர் சிறிதும் கவனியாமல்

பொருளீட்டுவதிலே தமது வாழ்நாளைக் கழிக்கின்றனர். பொருளீட்டுவது எதற்காக? அதன் பயனென்ன? நமது உடலை வளர்ப்பதற்கும், மனைவி மக்களைக் காப்பாற்றுவதற்குமாம்.

“ காணார் கேளார் கான்முட மானோர்
பேணா மாக்கள் பேசார் பிணித்தோர்
படிவ நோன்பியர் பசிநோ யுற்றோர்
மடிநல் கூர்ந்த மாக்கள் யாவரும்.” (மணிமேகலை)

தம் மனைவி, மக்களைக் காப்பதோடு மேற்கூறியவர்களையும் காப்பாற்ற வேண்டுமென்பதே நான்முறையாகும். வீணாக அல்லும் பகலும் பொருள் பொருளென்று ஓலமிடுவதில் பயனென்? ஒரு குடியானவன் தனது காணியை உரம்விட்டு பயிர் செய்வதைப்போல், நமதுடலை உணவு முதலிய உரங்களால் வளப்படுத்தி வளர்க்கவேண்டும். அல்லாமலும் சதாகாலமும் பொருட்பித்துக் கொண்டு உழல்தல் மக்கட் படைப்பின் நோக்கமுமல்ல.

நமது தேகத்தை ஒரு கலனுக்கு (கப்பல்) ஒப்பிடலாம். எவ்வாறெனின், ஒரு நாட்டினின்றும் மற்றொரு நாடடைவதற்குக் கலனேறிச் செல்லல்வேண்டும். அஃதேபோல், இவ்வுலகினின்றும் அம்மை உலகமென்னும் மெய்புலகமடைவதற்கு வாழ்க்கைக்கலனாகிய இவ்வுடலின் துணையால் போகவேண்டும். கடலில் செல்லும் கலன்களைக் கரை சேர்ந்தவுடன் செப்பனிட்டு மறுமுறை செல்வதற்குத் தகுதிப் படுத்துகின்றார்கள். அவ்வாறே நமதுடலையும், ஒவ்வொரு நாளும் இரவென்னும் கடலில் தூங்கி எழுந்தவுடன் தேகப்பயிற்சி செய்து செப்பனிட்டு தகுதிப்படுத்த வேண்டியதிருக்கின்றது. இவ்வளவு சிறப்புகளையும் பெற்றிருக்கும் நமது உடலை, எவ்வளவு பற்றுக்கொண்டு பேணுதல்வேண்டும்? ‘‘இப்பிறவி தப்பினால் எப்பிறவி வாய்க்குமோ, யாது வருமோ அறிகிலேன்” என்ற பெரியார் வாக்குப்படி இவ்வுலகிலுள்ள சகல ஜீவராசிகளுக்கும் காவலனாயுள்ள இம் மானிட தேகத்தை பொன்னைப் பொருளைப் பேணுவதுபோல் பேணவேண்டுமல்லவா?

நாம் வசிப்பதற்காகக் கட்டும் வீடுகளும் மாட மாளிகை மேடைகளும் பலமாயும் ஒழுங்காயும் நீடித்தும் இருக்கவேண்டு மானல்; அவற்றை நன்ருய்ச் சுட்ட செங்கற்களாலும் பொருந்திய சுண்ணும்பாலும், உறுதியுள்ள மரங்களாலும் கட்டுவதற்காகப் பெருமுயற்சியும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அவ்விதமின்றி ஒழுங்கற்ற முறையில் கட்டுவோமாயின், அவ்வீடுகள் சொற்ப காலத்திற்குள் இடிந்து, தகர்ந்து விழுந்துபோய்விடும். அதுபோலவே, நாம் உயிருள்ளளவும் இடைவிடாமல் வாழும் இயற்கை வீடாகிய நமது உடலை பளிங்குக்கோட்டையைப் பார்க்கிலும் கெட்டியாய் கட்டவேண்டும். "கையாற் கட்டப்படாத வீடு" (A house not made with hands) என்று நமதுடலை ஓர் பெரியார் வர்ணிக்கின்ருர். உயிரானது எல்லா நலங்களையும் பெற்று நீண்ட நாட்கட்கு வாழும்படியான கருவிகளை நம்முடலைத்து ஆண்டவன் அமைத்திருக்கின்ருன். நம்மாற் கட்டப்படும் ஒரு வீட்டை எவ்வளவு சுத்தமாக வைத்திருக்கின்ருேமோ, அவ்வளவுக்கு நீடித்திருக்கும். அஃதேபோல், தேகப் பயிற்சியால் நோயணுகாதபடி பேணிவரின், பலவாண்டுகட்கு உயிர் வாழலாம். தேகப் பயிற்சியின் நலன்களை இவ்வளவுதானென்று முடிவுகட்ட யாவராலு முடியாது. தேகப் பயிற்சி மக்கட்கு இயற்கையிலே அமைந்ததொன்ரும். தேகத்திலுள்ள சகல யந்திரங்களும், அதனதன் தொழிலைச் சரியாய் நிறைவேற்றிப் பலம் அடையும்பொருட்டு, சுவாசத்தைக் கதிக்கச் செய்து, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி, தோலை அனலுள்ளதாக்கி, வியர்வை அதிகமாயுண்டாகும்படி செய்வதே தேகப் பயிற்சியாம். தேகப் பயிற்சியால் தேகத்திலுள்ள நச்சுப் பொருள்கள் கழிந்துபோகின்றன. தேகத்திலுள்ள தசைகள் நன்ருய் வளர்ந்து பலமும், உருதியுமுள்ளவைகளாகின்றன. அறிவிற்கு அடிப்படையாயுள்ள மூளையானது, பலத்தையும் சுகத்தையும் பெற்று, கடினமான மனே முயற்சிகளைச் செய்யச் சக்தியுள்ள தாகின்றது; மனே உற்சாகமும், புத்தி கூர்மையும் உண்டாகின்றன. உண்ணும் உணவு சரியாய் ஜீரணமாகி அதிலுள்ள சத்துக்கள் தேகத்தில் சாருகின்றன. உடல் அருவருப்பான கோலமாய் தோன்ருமல் பலமும், கட்டுடையதாகவு மிருக்கும். இத்தகைய உயரிய

ஒன்றைக் கைக்கொள்ளாதவன், இயற்கை யுணர்ச்சி யில்லாதவனு வான். மேலும், உயிர்க்கு ஊறுதேடுபவனுமாகின்றான். தேகப் பயிற்சி செய்யாத உடலானது, பலவகை நோயால் பீடிக்கப்பட்டு வற்றி, வரண்டு வாடிப்போகின்றது. உதாரணமாக: ஓர் மாளிகையை ஒரு வருடம் பூட்டிவைத்துப் பாருங்கள்: ஒரு ஆண்டின் இறுதியில் வீட்டைத் திறந்தால், எங்கும் ஒரே புழுதியாயிருப்பதையும், கூறைகளிலும், மற்றெல்லா விடங்களிலும் அசுத்தம் நிறைந்திருத்தலையும் காணலாம். எனவே, ஆரோக்கிய மார்க்கங்களையும், உடற் பயிற்சியையும், கைக்கொள்ளாதவனுடைய உடலானது பலவித நச்சு நீர்களால் நிரைக்கப்பட்டு, இரத்தமானது நஞ்சாக மாறி, நோயால் தண்டிக்கப்படுகிறது. இவ்வித நச்சு நீர்களைப் போக்க மருந்தும் வேண்டாம், மாயமும் வேண்டாம். இயற்கை முறையொன்றே கொண்டு உடலோம்பி வரின், நீண்ட நாட்கட்கு உயிர் வாழலாம். உடம்பு சம்பந்தமான எவ்வகை நோயையும் தேகப் பயிற்சி யொன்றினுலே போக்கலாமென்பது உடற்கூறு நிபுணர்கள் கண்ட உண்மையாகும்.

சிலர் முறையாகத் தேகப் பயிற்சி செய்யாது மூட நம்பிக்கை கொண்டு பரிகாரம் முதலியன செய்கின்றார்கள். இம் மூட நம்பிக்கையானது, பண்டு தொட்டு நமது நாட்டில் குடிகொண்டுவிட்டது. பத்திரிகைகளிலும், சுவர்களிலும், டிராம் வண்டிகளிலும் விளம்பரஞ் செய்யப்படும், தாதுவிர்த்தி இலேகியங்கள், மாத்திரைகள் முதலியவற்றையும், எந்திரங்கள் தாயத்துகள் முதலியவற்றையும் கணக்கிட்டுகூற முடியாததாகயிருக்கிறது. இவைகள் மக்களை மூட நம்பிக்கையில் ஆழ்த்துகின்றதே யன்றி மனிதரை மனிதராக்குவதாயில்லை. மனிதரை மனிதராக்குவது தேகப்பயிற்சியே யாகும்.

பயிற்சி பலவகையாகும், ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியாளனும் தமது அநுபவம் ஆராய்ச்சி முதலியவற்றிற்குப் பொருத்தமான

பயிற்சி முறைகளைக் கையாளுவான். ஆனல், உலகின் மக்க ளனைவர்க்கும் ஒரு திட்டமான பயிற்சி முறைகளை ஏற்படுத்து வது மிகவும் கஷ்டமாகும். இங்ஙனம் அம்முறையிலல்லாது ஒவ்வொரு ஆண்மகனுக்கும் ஏற்ற பயிற்சியைத் தன்னகத்தே கொண்டிருப்பது மிகவும் போற்றத்தக்கதாகும்.

இந் நூலின்கண் பயிற்சி முறைகளை உருவப் படங்களால் விளக்கிக் காட்டும் எம்மன்பர் "திரு. க வாசுதேவன்" அவர் கள் ஓர் உண்மை வீரரென்பதை மிகுத்துக் கூறவேண்டுவதில்லை. அவர்கள் தமது இளமைக் காலந்தொட்டு உடற் பயிற்சியே உயிரை வளர்ப்பது என்னும் உண்மை தெரிந்து, தேகப் பயிற்சி செய்வதில் ஈடுபட்டு வந்திருக்கின்றார்கள். இப்பொழுது தேகப் பயிற்சியினலாய முழுப்பயனையும் அடைந்திருக்கின்றனர். "யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக, இவ் வையகம்'' என்ற பெரி யார் வாக்கின்படி தேகப்பயிற்சியினல் தாமடைந்த நலனை உல கின் மக்களெல்லாரும் அடைதல் வேண்டும் என்ற கொள்கை யுடையராய்த் தமது திருவுருவ அமைப்பின் செவ்வியையும், பிறவற்றையும் இந்நூற்கண் விளக்கியிருக்கின்றார்கள்.

"நயனொடு நன்றி புரிந்த பயனுடையார்
பண்புபா ராட்டு முலகு" (திருக்குறள்)

மேலைத் திருக்குறட்படி உலகத்து நீதியினையும் அறத்தினை யும் தாம் எக்காலத்தும் விரும்புவதால், பிறரும் பலனடையக் கூடிய தகுதியுடையவரது பண்புடைமையை உலகத்தார் கொண் டாடுவர். எனவே, எமது உழுவலன்பர், "திரு. க. வாசு தேவன்" அவர்கள், தமது இளமைக் காலத்தே இத்தகைய ஒரு பேரியக்கத்திற்குத் தொண்டுபுரிந்திருப்பதைத் தமிழுலகம் என் ஞான்றும் நன்றி செலுத்தும் கடப்பாடுடையதா யிருக்கும். தொண்டு செய்வதிலும், கைம்மாறு கருதாது மக்கள்

நலனடையட்டு மென்ற கொள்கையைக் காட்டுதல் மிகவும் சிறப்புடையதாகும். அவர்களைப்பற்றி அதிகம் கூறுதல் மிகையாகும். தோன்ருத் துணையாய் இந்நூற்குப் பேருபகாரியாயிருந்து நிறைவேற்றி வைத்த எனது ஆருயிர்த் தோழர், "திரு. பழ. பழநியப்ப செட்டியாரவர்கட்கு", எல்லாம் வல்ல நம் பெருமான் நீண்ட வாயுளையும், பூரண திடகாத்திரத்தையும், அளிப்பாராக.

எவ்வகைப் பயிற்சியிலும், மிக மேம்பாடுடையதும், இயற்கையானதும், கருவியில்லாது செய்யும் கைப் பயிற்சி (Free hand Exercise) யே யாகுமென்பது, "சார்லஸ் அட்லாஸ்" (Charles Atlas) முதலிய மேலைநாட்டு உடற்பயிற்சி நிபுணர்களின் கொள்கைகளாகும். இக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றியே இந்நூற்கண் காணும் பயிற்சியெல்லாம் கைப்பயிற்சியாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

உடம்பு உரம்பெற்று ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமானல் தேகப்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். தேகப்பயிற்சியினைக் கையாண்டுவரின் எவ்வித நோயும் தலைகாட்டாது.

நோய், சூது, கொள்ளை இம் மூன்றையும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்; சூதானது ஒருவனிடம் இருக்கும் பொருளையெல்லாம் வெளியேற்றி விடுகின்றது; கொள்ளையானது வீட்டிலுள்ள பொருட்களை யெல்லாம் கொண்டுபோகின்றது; ஆனல் உடையவரை விட்டுவிடுகின்றன. இவ்விரண்டையும் விட, உலகத்திலே மிகக் கொடிது நோய் ஒன்றுதான். அது ஒருவனைப் பற்றிக் கொண்டு மருந்து, மருத்துவர் என்ற பெயரால் பெரும்பொருளையும் வெளிப்படுத்தி, அவனை மிகவுந் துன்புறச் செய்து முடிவில் அவன் உயிரையும் கொள்ளையிட்டுக்கொள்ளுகிறது. நோயை விடக் கொடியது உலகிலே வேறில்லை என்பதற்கு இதைவிட

உதாரணம் வேறென்ன இருக்கிறது. "ஒரு ஊரிலுள்ளாரெல்லாரும், ஒருங்கே தேகப்பயிற்சி செய்து வருவார்களாயின், எம்போன்ருர்க்கு வேலையில்லை" என்று ஒரு மருத்துவர் கூறியிருக்கின்ருர். இத் துணை விழுமியதான ஒன்றை நாம், அசட்டை செய்வது எவ்வளவு மதியீனம்? நமது முன்னோர்கள் வாழ்க்கையில் தேகப்பயிற்சி இயற்கையாகவே அமைந்திருந்தது. பண்டைக் காலத்தில், மக்கள் மிகவும் வலிமையுள்ளவர்களாகவும், நீண்ட வாயுள் உள்ளவர்களாகவும் இருந்தார்கள். தேகப் பயிற்சியும், அறிவுப் பயிற்சியும் அவர்கட்கு ஒருங்கே அமைந்திருந்ததினுல், தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பிணியின்றி மிகவும் வலிமையுடையவர்களாய்த் திகழ்ந்தார்கள் இப்போது அம்முறை அழிந்துபட்டதோடு, தேகப் பயிற்சியின் விழுமிய உண்மைகளை நன்குணராது தீயவழிகளிற் சென்று துன்புறுகின்றனர்.

பயிற்சி பொதுவாக ஆண், பெண், பாலர், விருத்தர் முதலிய யாவரும் ஒருங்கே தத்தமக்கேற்ற பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். நாம். இப் பூவுலகின்கண் உயிர் வாழும் வரை, நோயின்றி, ஆண்மை, அழகு, வலிமை முதலியவற்ருேடு இருக்கவேண்டுமானுல், தேகப் பயிற்சியை விடாது செய்துவர வேண்டும். தேகப் பயிற்சி செய்யும்போது சினம், முதலிய தீய குணங்களின்றி, மகிழ்வுடன் உடலும் மனமும் ஒத்திருக்கவேண்டும். பயிற்சி செய்வோர், களைப்புக் காணும்பொழுது பயிற்சியை நிறுத்தல்வேண்டும். உடல் நலிவுற்றவர்கள், கடுமையான பயிற்சிகளைச் செய்யாமல், ஆரம்பத்தில் மூச்சுப் பயிற்சி, (Breathing Exercise) முதலிய இலகுவான பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். வலிமைபெற விரும்புவோர், இரத்த ஓட்டத்தைப் பெருக்கக் கூடியதும் தசைகளைக் (Muscles) கட்டக்கூடியதுமான பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டும்.

மாமிசம் அல்லது தசை என்று சொல்லப்படுகிற மக்கள் யாக்கையிலுள்ள சிவந்த இறைச்சிகள், அடுக்கடுக்காய்

அமைந்திருக்கும். சில அகலமாயும், சில நீண்டுமிருக்கும். அநேக சிறிய இழைகள் சேர்ந்து ஒவ்வொரு மாமிசம் ஏற்படுகின்றது. மாமிசங்கள் ஒன்றோடொன்று இணையும்படி வலைபோலொத்த சவ்வால் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. எலும்போடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிற (Cellular Tissue) மாமிச முனைகள் வெழுத்துப் பல ரூபங்களாயிருக்கும். சில, நரம்புகளைப்போல் நீண்டும், சில அகலமாயும் இருக்கும். அதற்குத் தசை நார் என்று பெயர். நமது உடலில், இருவகைத் தசைகளுண்டு. அவை யாவன: மனதுக்கேற்றபடி அசையும் தசைகள், (Voluntary Muscles) மனதுக்கு ஐக்கியப்படாத தற்செயலாய் அசையும் தசைகள், (Involuntary Muscles) என்பனவாகும். மக்கள் யாக்கையில், சுமார் நாலாயிரத்து நூற்றிருபத்தாறு தசைகள் உண்டென உடற்பயிற்சி நூல்கள் கூறுகின்றன. மாமிச அசைவினுலே உடல் இயங்குகின்றது. எனவே இம் மாமிசங்களை எஃகு போன்றதாகக் கட்டத்தக்க பயிற்சிகளையே தேர்ந்து செய்தல் வேண்டும். முறையான பயிற்சிகளைச் செய்துவரின் உடற்கூற்றிலக்கணத்திற்குப் பொருத்தமான உடற்கட்டை (Muscular Development) அடையலாமென்பது உண்மையினும் உண்மையாகும்.

இந் நூற்கண் விளக்கப்பட்டிருக்கும் பயிற்சி முறைகள், மிகவும் சிறந்த நூற்கருத்துக் கேற்றதும், நம்மவர்கட்குப் பொருத்தமானவைகளுமாகும். முறை தவராது நாடோறும் கையாண்டுவரின் குறித்த பயனை விரைவி லடையலாம். ஆயுந்தோறும், ஆயுந்தோறும் இன்பந்தரும் நம் அருந் தமிழில் இம் மாதிரி நூல்கள் பல இல்லாததினுல், அக் குறைபாட்டை இந் நூல் நீக்கிவிட்டதென்றே சொல்லலாம். இந் நூலினை வெளியிட முயற்சித்த பெரியார்களின் முயற்சி நன்முயற்சியாவதோடு, ஒவ்வொரு தமிழரும், இந் நூலை ஆதரிக்கவேண்டுவது முக்கிய கடனாகும். மேலும், இதுபோன்ற பல உடற்பயிற்சி நூல்கள்

வெளிவந்து நம் தமிழ் மக்களை நோயினின்றும் விலக்கி வலிமையும் செழுமையும் தந்து வாழ்விக்கும் வண்ணம் அன்புருவாகிய ஆண்டவன் திருவருள் புரிவாராக!

தேகப் பயிற்சியைத் திடமுற நாடுக.

வெளியிடுவோர் வெளியீடு.

அன்புடையீர்!

எல்லாம் வல்ல இறைவனது சிருஷ்டியில் உள்ள பலவகை உயிர் வர்க்கங்களில் மானிட ஜன்மமே மேன்மையுற்றதென்பதை யாவரும் அறிவர். அத்தகைய மானிட சாதியில் பிறந்தவர்கள் கேவலம் மிருகாதிகளைப்போல், இஷ்டப்படி உண்ணுதல், உடுத்தல், நடமாடுதல், உறங்குதல் முதலிய காரியங்களில் வகை தொகை யில்லாமல் காலம் கழித்துவிடுவதைப் பார்த்து அறிஞர்கள் யாவரும் வருத்தமுருகின்றனர்.

தம்மிடத்தில் அரிதாய் அமையப்பெற்ற அறிவு, விவேகம், கல்வித் திறன் முதலியவைகளின் உதவியைக்கொண்டு தம் சரீர தத்வம், மனோ தத்வம், ஆத்ம தத்வம் முதலியவைகளின் விஷயமாக விசாரம் செய்து அதன் உண்மைகளை அறிந்து, அறிந்து கொண்டதற் கடையாளமாக தீரத்துடன் நடந்து வருவார்களானால், எல்லாவித சுகங்களையும் பெற்று, இன்ப வாழ்வை எய்துவார்கள். அங்ஙனமின்றி, "கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோல" மென்று தட்டுக்கெட்டுத் தடுமாறி காலதேச வஸ்துக்களின் நிலைமையை யுணராது உழல்பவர்கள்; பலவித நோய், பலவீனம், வறுமை, திருப்தியின்மை, பேராசை, சுயநலம், சதா மனக்கவலை முதலியவைகளால் பீடிக்கப்பட்டு, ஆழ்ந்த துக்க சாகரத்தில் மூழ்கி, தமது வாழ்நாளை வீணாக்கி அழிகின்றனர்.

மனிதர்களைக் காட்டிலும், அறிவிற்குறைந்த விலங்கு, பறவை முதலியவைகள், கடவுள் வகுத்த நெறியைக் கடவாது நடத்தலால், வியாதி முதலிய பீடைகளால், பெரும்பாலும் வருந்தாமல் ஆனந்தமாய் வாழ்கின்றன. ஆனால், உயரிய மானுட யாக்கையைப்பெற்ற நாம், இம்மை மறுமை இன்பத்துக் கேதுவாகிய நன்மை தீமைகளைப் பகுத்தறிந்து ஒழுகி, எல்லா வற்றையும் தன்வயப் படுத்திக்கொள்ளுஞ் சக்தி யுடையவரா யிருந்தும்,

பழக்கவாசனையாலும், போதிய கல்வியின்மையாலும், தனது பேரறிவையும், பேராற்றலையும் இழக்கச் செய்யும் மாதரின்பத்தை நச்சி, இளமையிலேயே சிறுமிகளை மணந்து இணைவிழைச்சியிற் றலைப்பட்டு, “காம வெட்டையிலே மதிமயங்கிச் சிறுவருக்கு மணம் பேசி, விரும்பித் தாலி, கட்டையிலே தொடுத்து நடுக்கட்டையிலே கிடத்துமட்டுங் கவலைதானே”, என்ற நமது சிவப்பிரகாச வள்ளல் திருவாக்கின்படி, தமதுடலை சகல நோய் கட்கும் தாயகமாக்கி சந்ததமும் சிந்தனையால் நொந்து, மெலிந்து, நலிவுற்று இறுதியில் அரிதிற் கிடைத்த இம்மாநுட யாக்கையையும், வீணே இழந்து இரண்டுங் கெட்டவர்களாக முடிகின்றோம். அந்தோ! இது என்னே நமது அறியாமை.

அளவிடற்கரிய சுகசாதன வஸ்துக்களை, ஒருவன் அடைந்திருந்தபோதிலும், அதை அநுபவிக்கத்தக்க உடம்பும் மனமும் திண்மையும் நுண்மையும் பெற்றிருந்தாலன்றி; அநுபவிக்கவியலாதாகையால் தேகமும் அறிவும் செம்மையாக இருக்க வேண்டுவதவசியம். தேகவலிமை யில்லாதவன் எவ்வகையிலும் மேன்மை யடையானன்றோ? தேகாரோக்கியத்துடன் திடகாத்திர சரீரியாய், சதா இன்ப சொரூபியாய் வாழவேண்டுமாயின், இடைவிடா முயற்சியுடன் ஒவ்வொருவரும், “தேகப் பயிற்சி” என்னும் சிரிய சாதனத்தைக் கடைப்பிடித்து, திறம்படப் பயின்று தேர்ச்சிபெற்று வஜ்ர தேகிகளாய், என்றும் இளமையோடு இடிபேறுபோல் உலாவுதல் வேண்டும்.

சகோதரர்களே!

நம் தமிழ்மக்களனைவரும் தேகப் பயிற்சியை திறம்படச் செய்து அதனாலுண்டாகும் பெரும்பயனாகிய வலிமை, அழகு, வீரம், இளமை, அறிவு, ஆண்மை, அஞ்சாமை முதலிய ஐஸ்வரியத்தைப் பெற்று, பிறநாட்டவர்களைப்போல் சுதந்தரமாய் வாழ வேண்டுமென்ற பேராசையானது பல வருடங்களாக என் மனதை விட்டகலாதிருந்தும், அதற்குரிய முயற்சியிற் றலைப்பட்டு வேண்டுவன செய்வதற்கு பலநாள் முயன்றும், எனது தொழில் முதலிய பல பிரதிபந்தங்களால் செய்ய முடியாமல்

நாள் தள்ளிக்கொண்டு போய்விட்டது. ஆயினும், "எண்ணிய வெண்ணியாங் கெய்துப, வெண்ணியார் திண்ணியராகப் பெறின்" என்ற முதுமொழிப்படி இன்று கைகூடப்பெற்று, எனது ஆப்த நண்பரும், இளம்பருவத்திலே முறையோடு பல வருடங்களாக தேகப் பயிற்சியை திறம்படக்கற்று தேர்ச்சியடைந்தவருமான தஞ்சைமாநகர், "க. வாசுதேவன்" அவர்களைக்கொண்டு, தேகப் பயிற்சிக்கான படங்களைத் தயாரித்து, அதை நல்ல விதமாக பிளாக்குகள் செய்து பாடக் குறிப்புகளுடனும், சுகாதார விசேடக் குறிப்புகளுடனும், உயர்ந்த காகிதத்தில் (ஆட் பேப்பரில்) அச்சுவாகனத்திலேற்றி, இறைவனருளால் வெளியிட்டுள்ளேன்.

இளைஞர்களே !

இந்நூலாசிரியர் இளம்பருவத்திலிருந்தே தக்க ஆசிரியரிடம்; பாரலல் பார், (Paralell Bar) ஹரிஸாண்டல் பார்' (Horizontal Bar) ரோமன் ரிங்ஸ், (Roman Rings) வெய்ட் லிவ்ட்டிங், (Weight Lifting) கனம் தூக்குதல் ஆகிய இவைகளைப் பண்புறப் பயின்று, பார்ப்போர் வியக்கும் பல அரிய வேலைகளைச் செய்து, "புரபஸர் பாசுராம்" அவர்களிடம் பரிசுபெற்றவர். மேலும், இவரது திறமை வாய்ந்த ஒப்பற்ற அனுபவத்தின் வாயிலாக; ஆரம்பப் பயிற்சிக்காக, ஆயுதமின்றிப் பயிலுமாறு இந் நூலை இயற்றி வெளியிடப்பட்டது. ஆதலால், இதில் கூறியுள்ள பயிற்சிகள் யாவையும் பாங்காகப் பயின்று முடித்தபின்னர், பாரலல் பார், ஹரிஸாண்டல் பார், கனந் தூக்குதல் முதலியவைகளை எளிதில் பயில இயலுமென்பது ஈண்டு குறிப்பிடத்தக்கது. அன்றியும், நமது மக்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருதி, மேற்குறிப்பிட்ட அதிசயிக்கத்தக்க "பார்" வேலைகளைக் கற்றுக்கொடுப்பான்வேண்டி; அளவிலாப் படங்களுடனும், அதிசயப் பயிற்சிகளுடனும், வெளியிட எங்களது எண்ணம். ஆதலால், இளைஞர்களே! உங்கள் உடலை, இரண்டாம் பாகம் வெளிவருமுன், இந்நூலில் கூறியுள்ள பயிற்சிகளைப் பண்புறப் பயின்று, நந்நிலைமையில் வைத்திருப்பீர்களாக. தவிரவும், இதுவரை வெளிவாராத மோட்டார் நிறுத்துதல், கல்லுடைத்தல் முதலிய பிரம்மாண்டமான வேலைகளைப் பயிலும்

முறைகள் இனிவரும் இரண்டாம்பாகத்தில் அடங்கியுள்ளன என்பதும் உங்களது நினைவிலிருக்கட்டும்.

நிற்க, இந்நூல் நந்தமிழ் மக்களின் முன்னேற்றத்திற்காகவே வெளியிட்டதாகையால், நம் மக்கள் ஒவ்வொருவரும் தவறாமல் வாங்கி நன்றாகப் படித்து அதில் அமைத்துள்ள பாடக்கிரமப்படி தேகப் பயிற்சியை நாடோறும் பயின்று, அரோக திடகாத்திரத்துடன் விளங்கி, நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்து வீரமக்களையும் பெற்று, நீங்காத இளமையோடு வாழ வேண்டுகிறேன்.

இந்நூலாசிரியராகிய எமது நண்பர் “க. வாசுதேவன்” அவர்களுக்கும், இந்நூலை, நன்கு பரிசோதித்து “ஆயிர முகத்தா னகன்றதாயினும், பாயிரமில்லது பனுவலன்றாகையால்”, அறிய பெரிய பாயிரமொன்றும், எழுதித் தந்துதவிய உயர் திரு. சுவாமி அருணகிரிநாதன் அவர்களுக்கும், இந்நூலிற்கு, மாண்புறும் மதிப்புரை தந்த வலம்புரி, திருவாளர் ஆ. வி. சித. சொக்கலிங்கன் அவர்கட்கும், தமது அரிய வேலைகளையும் பொருட்படுத்தாது நமது மக்களின் முன்னேற்றத்தையே முதன்மையாகக் கருதி, அன்போடு மிகவும் அழகாக இந்நூலை அச்சடித்துத் தந்த, பினங்கு, கணேச அச்சு இயந்திர சாலையின் அதிபர்; திருவாளர், ம. இராமலிங்கம் பிள்ளை அவர்கட்கும் எனது மனப்பூர்வமான அன்புடன் நன்றி செலுத்துவதோடு, நந் தமிழ் மக்களும் என்றென்றும் நன்றிசெலுத்தக் கடமைப்பட்டவர்களே யாவர்.

இந்நூல் இந்நிலவுலகில் அலர்கதிர் ஞாயிறேபோல் என்றென்றும் குன்றாத பெருமையோடு விளங்கி; நந்தமிழ் மக்களுக்குப் பெரும்பயனை யளிக்கும்படி எல்லாம் வல்ல முழுமுதற் கடவுள் தமது இன்னருளைப் பாலிக்கும்படி எனது மன மொழி மெய்களால் பிரார்த்திக்கின்றேன். சுபம்.

தங்களன்பன்,

பழ. பழனியப்ப செட்டியார்,

நெற்குப்பை.

பினங்கு,
10—9—31.

ஆசிரியர் கருத்து.

அன்புமிக்க நண்பர்காள் !

பொன் விளையும் புண்ணிய பூமியெனவும், கற்பகத் தரு வதியும் கன்னிய கண்டமெனவும், வீரர்கள் செறிந்த வீர நாடெனவும், நம் (பாரத) தேசத்தை, வாய்கொண்டமட்டும் மேனுட்டு மேதாவிகள் புகழ்ந்துரைத்திருக்கின்றனர். இதற்குக் காரணம்; நம் முன்னேர்கள் எல்லாத் துறைகளிலும் முன்னின்றதே யொழிய வேறன்று.

தற்காலத்திலோ விஞ்ஞான சாஸ்திரப் புதுமைகளெல்லாம், உண்மையான வாழ்க்கையினின்றும் மனிதனை அப்புறப்படுத்தியிருக்கின்றன. மனித சமூகத்தையும் துக்க சாகரத்தில் ஆழ்த்திவிட்டன. இவைகட்குக் காரணம்: கானலைக் கண்டு நீரெனமயங்கும் மானினம்போல நாம், பொருள்தெரியா நாகரீக மோகத்திலீடுபட்டு வலியிழந்து நிற்பதே.

அன்பர்களே !

நமது நாட்டு மக்களின் உடல் நிலையைக் காணுந்தோறும் வருந்தாமலிருக்க முடியவில்லை. குழிந்த கண்ணும், வளைந்த முதுகும், சரிந்த தோளும் உள்ளார் பலரிருக்கின்றனர். இக்குலைவிற்குக் காரணம்: உடற்பயிற்சி இன்மையே யாகும். இக்குறைபாட்டினை யகற்ற அறிஞர் பலர் முன்வந்தாரில்லை. இவைகளை யோர்ந்து இக்குறைபாட்டினை நீக்குவதற்கு உடற்பயிற்சியே சிறந்த சாதனமாதலால், தேகப் பயிற்சியினைப் போதிக்கும் இந்நூலை இந்நிலையில் புனையப்பெற்றேன்.

தமிழ் மக்கள் ஒவ்வொருவரும் இந்நூலைப் பெற்று, உடற்பயிற்சி செய்து வலிமை, வீரம், புகழ் முதலியன பெற்றிருத்தலே எற்குச் செய்யும் கைம்மாறுகும்.

வலிமையின் வரம்பறிய வேண்டுமாயின், இந்நூலைத் தொடர்ந்து இரண்டாம் பாகம் என இனி இனிது வெளிவரும் புத்தகத்தில், பாரலல்பார், ஹரிசாண்டல் பார், கனம் தூக்குதல் ஆகிய பயிற்சிகளும்; இப்பாரில் பலத்தின் பான்மையறிந்தவர்கள் நம்மெதிரே செய்துகாட்டும் அரும்பெரும் வேலைகளைக் கற்கும் முறைகளும் விரவி வீரச் சுவைகளுடன் விளங்கக் காணுவதை எதிர்பாருங்கள்.

நிற்க, சிரிய முறையில் ஆங்கிலத்துடன், நமது தாய்மொழியில் இத்தகைய ஓர் புதிய புத்தகத்தை முதன்முறையாக "கைமாரு வேண்டாக் கடைப்பாட்டைக்" கடைப்பிடித்து வெளியிட முன் வந்ததுடன், தமது தேகப்பிரயாசையையும் பொருட் செலவையும் கருதாது நம் தமிழுலகில் யாவரும் தேகப் பயிற்சி செய்து உடல் நலன் பெற்று, எந்நாட்டாரினு முயர்ந்தோர் நிலையை எய்துமாறும் உதவி புரிந்த திருவாளர், பழ. பழனியப்ப செட்டியார் அவர்கட்கு, நம் செந்தமிழ் ஞாலம் என்றென்றும் நன்றி பாராட்டக் கடமைப்பட்டுள்ளது.

"எப்பொருள் யார் யார் வாய்க் கேட்பினு மப்பொருண், மெய்ப்பொருள் காண்பதறிவு" என்ற பொய்யாமொழிப் புலவர் வாக்கின்படி, சிறியேனால் ஆக்கப்பெற்ற இந்நூற்கண் குற்றங் குறைகளுளவேல் அவைகளை நீக்கி, குணங்கொள்ளல் கற்றறிந்த மாந்தர் கடனாகும் என்பது எனது துணிபு.

பிருங்கு,
5—6—31.

க. வாசுதேவன்.

நித்திய அனுஷ்டான விதிகள்.

1. பிராதகாலத்தில் (விடிய 5-மணிக்குமுன்) தாய், தந்தை, குரு, தெய்வம் முதலியவர்களை மானஸீகமாய் வணங்கிக் கொண்டு, படுக்கையை விட்டெழுந்து நிலைக் கண்ணாடியில் முகத்தைப் பார்த்தல்.

2. வெளியிற் சென்று மல ஜலம் கழித்து, வாய், முகம், கை, கால்களை அலம்பிச் சுத்தம் செய்து, நல்ல சுத்தமான குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஒரு லோட்டா ஜலம் உட்கொண்டு, தனிமையாகயிருந்து சிறிது நேரம் ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் கடவுளைச் சிந்தித்தல்.

3. தேகப் பயிற்சிக்காக அமைக்கப்பட்டதும், பரிசுத்த மாகிய காற்று வீசக்கூடியதாயுமுள்ள இடத்தில், வஸ்திரம் சட்டை முதலியவைகளைக் களைந்துவிட்டு, "லங்கோடு" அல்லது "அரைக் கச்சை" அணிந்து பயிற்சிக்கு ஆரம் பித்தல்.

4. தேகப்பயிற்சி செய்யும்பொழுது எதிரில் ஓர் நிலைக்கண் ணாடியை அமைத்து அதற்கு முன்னின்று இத் "தேகப் பயிற்சி விளக்" கத்தில் காட்டியபடி, முறையாக முக்கால் மணி அல்லது ½-மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல், தேகத் தில் நன்றாக வியர்வை ஒழுகும்வரைப் பயிற்சி செய்தல்.

5. இடையிடையே உடம்பில் கழியும் வியர்வையை மெல் லிய வஸ்திரத்தால் நன்கு துடைத்துக்கொண்டு பயிலுதல்.

6. தேகப் பயிற்சி முடிந்ததும், உடனே பதினைந்து நிமி டங்கள் வரை, நிம்மதியாக ஓரிடத்திலிருந்து அவயவங் களைத் தளர்த்தி அசையாது இருத்தல்.

7. நன்ருக, தந்த சுத்தி செய்துகொண்டு பரிசுத்தமாகிய குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல். வாரத்திற்கு இரு முறை தைலம் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணும்போதும், உடம்பிற்கு அசௌகரியமாக யிருக்கும்போதும் வெந்நீரிலேயே குளித்தல்.

8. தாய் நாட்டினதும் பரிசுத்தமாகியதுமான "கதர்" ஆடையையேயுடுத்தி, கடவுள் வழிபாடு செய்தல்.

9. கோதுமை அடை அல்லது இட்டலி, இடியப்பம், பிட்டு போன்ற நீராவியில் பக்குவம் செய்த பலகார வர்க்கத்தில் ஒன்றை கால்வயிறு உண்டு, பரிசுத்த குளிர்ந்த ஜலமாவது, பசுவின் பாலாவது அல்லது கோதுமை, நேத்தான் விரை, நன்னரி முதலியவைகளில் ஏதாவது ஒன்றின் சூரணத்தின் கசாயத்துடன் வேண்டிய பாலும், சர்க்கரையும் கலந்து பருகுதல்.

10. தத்தம் ஜீவனத்திற்குரிய விவசாயம், வாணிபம், கைத்தொழில், உத்தியோகம் முதலிய தொழில்களை, பிற உயிர்கட்கு தீங்கிழையாவண்ணம் நீதியோடும், நெறியோடும், புத்தி கூர்மையோடும் சுறுசுறுப்பாகவும் பொருமையோடும் செய்தல்.

11. புசிக்கும் உணவில், தவிடுபோகத் தீட்டாத பச்சரிசிச் சாதம், பசு நெய், முருங்கை, கத்திரி, முள்ளிமுள் தூதுளை முதலிய இளங்காய்கள்; பொன்னுங்கன்னி, தூதுளை, மணத்தக்காளி முதலிய இளங்கிரைகள்; கருணை, சேமை, உருளைக் கிழங்குகள்; துவரை, பாசிப்பயர், கடலை முதலிய பருப்புத் தினுசுகள், ஆகிய இவைகளில் மிளகு ஒரு பங்கு, சீரகம் காலே யரைக்கால் பங்கு, புளி வீசம் பங்கு, மிளகாய் வீசம் பங்கு சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட கரியமுது, குழம்பு, ரசம் முதலியவைகளில், வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு முதலியவைகளைச் சிறிது சேர்த்து அமைத்தல்.

12. பகல் 12-மணிக்கு ஆகாரம் உட்கொள்ளத் தொடங்கும்போது காலையில் புசித்த சிற்றுண்டி முழுதும் ஜீரணித்ததை நன்றாக உணர்ந்து, பின்பு விருப்பு, வெறுப்பின்றி அளவரிந்து அதிக விரைவும், அதிக தாமதமுமில்லாதபடி ஆகாரங்களை நன்றாய் மென்று புசித்தல்.

13. உண்ணும் உணவுப் பொருள்கள், நன்றாய் வேகாத அல்லது வெந்து குழைந்துபோனவைகளாயில்லாமல் நன்கு பாகப்படுத்தியதா யிருத்தல்.

14. உப்பு, கைப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, தித்திப்பு, தன்மையுடைய பொருள்களை மிகமிகக் குறைவாகவே உணவுப் பொருள்களில் சேர்த்து உண்ணுதல்.

15. மாமிச உணவைக் கூடுமான வரையில் நீக்கி விரை, தழை காய், கனி, கிழங்கு முதலிய உணவையே உட்கொள்ளுதல்.

16. போசனம் செய்யும்போது, இடையில் அடிக்கடி நீரருந்தாமல் உண்டு முடிந்தபின் பருகுதல்.

17. புசித்தபின்பு பிற்பகல் மூன்று மணிவரை பலவித பத்திரிகைகள், நீதி நூல்கள், தத்துவ சாஸ்திரம், தேசிய வீர சரித்திரங்கள் தேகப்பயிற்சிக்குரிய நூல்கள் முதலியவைகளை மெல்லென வாசிப்பது முதலிய சத்துவமான விவகாரங்களை இருந்தபடி பார்த்தல்.

18. பகற்காலத்தில் நித்திரை செய்யும் பழக்கத்தை அறவே ஒழித்தல்.

19. மாலை 4½-மணிக்கு சிற்றுண்டிகளை அறவே நீக்கி, கோதுமை தேத்தான் கொட்டை, நன்னாரி முதலியன சம்மந்தப்பட்ட பானங்களில் ஏதாவதொன்று அல்லது பழவகை சர்பத் முதலியவைகளாவது கொஞ்சம் பருகுதல்.

தேகப் பயிற்சி விளக்கம்

20. சிறிது நேரஞ்சென்று ஒரு மைல் தூரத்திற்குக் குறையாமல், நல்ல வெளியிடங்களில் உலாவி வந்து மலஜலங்களைக் கழித்து, பரிசுத்தமாய்த் தேகப் பயிற்சி செய்தற்குரிய இடத்திற்குச் சென்று அவரவர் தேக நிலைக்குத் தக்கவாறு பயிற்சி செய்தல்.

21. பயிற்சி செய்து முடிந்ததும், வெளியிடத்தில் சிறிது உலாவி வந்து வியர்வை அடங்கியபின் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து உலர்ந்த வஸ்திரத்தால் உடலை நன்றாகத் துடைத்து தூய வஸ்திரம் தரித்து, கடவுள் வழிபாடு செய்தல்.

22. இரவு 7½-மணிக்கு உணவு உட்கொள்ளுதல் – மத்தியான உணவுக்கு அரைத்தரமாக உண்ணுதல், அதுவும் திடபதார்த்தமின்றி திரவ பதார்த்தமாகப் புசித்தல். பிறகு ஒரு மணி நேரஞ்சென்று, பசுவின் பால் அல்லது ஆரஞ்சி, முதலிய ரசச்சத்துள்ள பழங்களில் ஒன்றை புசித்தல்.

23. ஒரு சாப்பாட்டிற்கும், மற்றொரு சாப்பாட்டிற்கும் இடையே தேவையானால், சுத்த ஜலம் மாத்திரம் உட்கொள்ளுதல்.

24. வெளியிற் சென்று சிறிது தூரம் மெதுவாக உலாவி வந்து, சத்விஷயமான நூல்களைக் கொஞ்ச நேரம் வாசித்து மன உல்லாசத்துடன் தோழர்களுடன் அளவளாவிக்கொண்டிருந்து, பின் 9½-மணிக்கு கடவுள் தியானத்துடன் நித்திரை செய்தல்.

25. துயின்று விழிக்கிற பரியந்தம், இடதுகையைத் தலைக்கு வைத்து, ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்துபடுத்து நித்திரை செய்து பின்பு முன்போல் காலை 5-மணிக்கு நற் சிந்தனையுடன் எழுந்திருந்து வழக்கம்போல் காரியாதிகளைச் செய்தல்.

முக்கிய விதிகள்.

1. தினம், பொருந்திய தேகப்பயிற்சி செய்க.
2. உட்கார்ந்து வேலைசெய்யும் தொழிலாளி இரண்டு வேளைக்கு மேல் உணவு உண்ணுதல் கூடாது.
3. முயற்சிக்குத் தக்க உணவு கொள்ளுதல் நலமாம்.
4. தூயகாற்றைச் சுவாசிக்க.
5. மந்தத்தைக் கொடுக்கும் பொருள்களை விரும்பி உண்ணற்க.
6. சுருட்டு, புகையிலை முதலிய தீயபழக்கங்களை விட்டுவிடுக.
7. காப்பி, தேநீர், கொக்கோ, கள், சாராயம் முதலிய குடிவகைகளைக் கனவிலும் நினையாதே.
8. வேண்டியவரை பால் சாப்பிடுக.
9. மரக்கறியுணவே மக்கட்கேற்றது.
10 உண்ணும்பொழுது முந்தி முந்தியென்று விழுங்காது நன்ருக மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து சாப்பிடுக.
11. பதினைந்து நாட்கட்கு ஒருமுறை பட்டினியிரு.
12. பட்டினியிருக்குங்கால் வேண்டியவரை நீருண்.
13. குறித்த பொழுதில் படுத்து மகிழ்வுடன் எழுந்திரு.
14. அதிக நேரஞ்சென்று படுக்கப்போய் சிடுசிடுவென்றிராதே.
15. ஆரோக்கியமாயிரு.
16. உண்பதற்குமுன் கை, கால் முதலியவற்றை அலம்பிக்கொள்.
17. பகற்காலத்திலும், இரவு உண்ட உணவு ஜீரணிக்குமுன்பும் மாதரின்பத்தை மனதினில் எண்ணுதே.
18. மகளிரின்பத்தை மாதமிருமுறைக்குமேல் நுகராதே.
19. தாதுவைத் தங்கம்போல் பேணு.
20. சினம், கவலை, பொறாமை முதலிய தீயகுணங்களைத் தவிர்.
21. தூய ஆடையை உடு.
22. அறிவை ஆக்கும் ஆன்றநூற்பலகல்.
23. உடல்வளமெல்லாம் உணவாலாகும்.
24. உயிர்வளமெல்லாம் உணர்வாலாகும்.
25. பசித்தாலன்றிப் புசித்தல் கூடாது.
26. மலச்சிக்கலில்லாதபடி பார்த்துக்கொள்.
27. உண்மையான உடல் நலமும் நோயின்மையும் வேண்டுமானுல், வேறுவழி செல்லவேண்டாம். உடற்பயிற்சியே சிறந்த சாதனம், தொடர்ந்து செய்க.

குறிப்பு.

ஒவ்வொரு நாளும் தேகப் பயிற்சி செய்வதற்கு தக்க காலம் அதிகாலையே முக்கியமானது. அதிற் செய்வதற்கு இயலாதவர்கள் மாலையிலும் செய்யலாம். ஆனால் ஆரம்பப் பயிற்சிக்காரர்கள் ஒரு நேரந்தான் செய்தல் வேண்டும். சிறிது நாள் பயிற்சி செய்து உறுப்புகளெல்லாம் பணையக்கூடிய பக்குவத்தில் வந்தபின் விருப்பமிருப்பின் காலை மாலை இரு நேரமும் செய்யலாம். பயிற்சி ஆரம்பிக்கத் துடங்கும்பொழுது வெறும் வயிறாயிருக்கவேண்டும். ஆனால், கடுமையாகப் பயிற்சி செய்ய விரும்புவோர் பயிற்சி ஆரம்பிக்குமுன், விருப்பமிருப்பின், சிறிதளவு பால் - எலுமிச்சம்பழரசம் சேர்ந்த பானம் அல்லது பரிசுத்த நீர் இவைகளில் ஒன்றை உட்கொண்டு, 15-நிமிடம் சென்று பயிற்சியிலிடுபடவேண்டும். பயிற்சி செய்து முடித்தபின்னர், அவயவங்களையும், ஆடையையும் தளர்த்திவிட்டு சிறிது நேரம் நிம்மதியாக இருந்து நல்ல காற்றை சுவாசித்து ஆயாசத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒவ்வொரு பயிற்சியின் முன்னும் சரியான நிலையில் நின்றே பயிற்சியைத் துடங்கல்வேண்டும். சரியான நிலையென்பது, குதிங்கால் இரண்டையும் சேர்த்துவைத்து முன்பாகத்தைச் சிறிது அகற்றிவைத்து, வயிற்றை எக்கி, மார்பை உயர்த்தி, தோள்களைப் பின்தள்ளி, தலை நிமிர்ந்து, பார்வை முன்னோக்கியவண்ணம் தேகத்தைக் கோணாது அமைத்திருத்தலாம். இதையே நாம் பயிற்சிகளின் துவக்கத்தில், நேராக நில், சரியாக நில், நிமிர்ந்து நில் எனப் பலவிதமாகப் பகன்றிருக்கின்றோம். நமது பயிற்சியாளர்கள் பயில ஆரம்பிக்கும்போது இந்நிலையிலிருந்தே பயில வேண்டுமென்பதை நன்றாக நினைவிலிருத்தவேண்டும்.

இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள பயிற்சிகள் எல்லாவற்றையும் ஆரம்பத்தில் ஒரே நாளில் செய்யவேண்டு மென்பதில்லை.

ஆரம்பித்த முதல் நாளில் எந்த அளவு இலகுவாய்ச் செய்ய முடி கின்றதோ அந்த அளவிலிருந்து வாராவாரம் சிறிது சிறிதாகப் பயிற்சிகளைச் சேர்த்துக்கொண்டே செய்துவரவேண்டும்.

ஒவ்வொரு பயிற்சியிலும், சில குறிப்பிட்ட எண்கள்தான் செய்யவேண்டும் என, ஆரம்பப் பயிற்சிக்காரர்களுக்கு அத்யா வசியமானவைகளைக் குறிப்பிட்டிருப்பினும், சிறிது நன்றாகப் பயின்றபின் அந்த எண்களுக்குக் குறையாமல் அதற்கு அதிக மாகச் செய்யலாம். அப்படிச் செய்வதும், எந்த எந்த பாகத் தில் பயிலப்படுகிறதோ அந்த அந்த உறுப்புத் தசைகள் சோர் வடையுமளவு எத்தனை எண்களாயினும் பயிலலாம். அளவது மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதும் நினைவிலிருக்கவேண்டும்.

நிற்க, இப்பயிற்சிகளைப் பயில விரும்பும் சில பருத்த, பல மற்ற சரீரிகள் குறிப்பிட்டிருக்கும் எண்களை எண்ணாது, ஒவ் வொரு பயிற்சியையும் தசைநார்கள் சலிப்படையும் வரை பயிலு தல் நலம்.

மேலும், எந்தப் பயிற்சியிலும் உடலின் உள்ளுருப்புகள் குவிந்து சுருங்கும்பொழுது சுவாசத்தை வெளியிடவும் விரிந்து பூரிக்கும்பொழுது சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும் வேண்டும். ஆனால், பயிற்சிகள் பயிலுங் காலையில் சுவாசத்தை வாயினால் வெளியிடவும், உள்ளிழுக்கவுஞ் செய்தல் பிசகாகும். சுவா சத்தை மிகுதியாக அடக்குதலும் தவறு.

பயிற்சி செய்யும்பொழுது தவறுதல் ஏற்படுவது சகஜமாத லால், அவைகளைத் தெரிந்து திருத்திக்கொள்ளுவதற்கு ஓர் நிலைக்கண்ணாடிமுன் நின்று செய்தல் வேண்டும். மேலும், பயிற்சி செய்யும் பாகத்தின் தசைநார்கள் ஏறி இறங்குவதையும், பருமனடைவதையும் கண்ணாடியில் பார்ப்பதனால், மனோதத்துவங்கள் ஒருவழிப்பட்டு சீக்கிரம் தசைகளை வளரச்செய்கின்றது.

காலையிலாவது மாலையிலாவது தேகப் பயிற்சி ஆரம்பிக்கு முன் எவ்வித கவலையுமின்றி, மனதை தேகத்தினிடமாக வைத்து

நேராக நிமிர்ந்து, பார்வை எதிர்நோக்கியவண்ணம் நின்று இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களிலும் தொங்கவிட்டு, விரல்களை மடக்கி வைத்து நாசியின் வழியாக சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுத்துப் பூரித்து மார்பை உயர்த்தி, சிறிதுநேரம் நம் மடக்கி பிறகு வாயைத் திறக்காமல் மூக்கின் வழியாகவே சுவாசத்தை வெளியில் விடவேண்டும். இவ்வாறு பன்முறை (சுமார் 10–15 தடவை) பயின்றபிறகே பாடக்கிரமப்படி பயிற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு முதலில் சுவாச அப்பியாசம் செய்வதனல், தேகத்தில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து உடலில் சுறுசுறுப்பை உண்டுபண்ணும். இதனல், பயிற்சி செய்ய மிகவும் அனுகூலமாக இருக்கும்.

தேகாப்பியாசம் இன்னதென்றே தெரியாத சிலர் ஆரம்பத்திலேயே கனம் தூக்குதல் முதலிய கடுமையான பயிற்சிகளைச் செய்து சீக்கிரம் பலனடையவேண்டுமென்ற அவாவினல், மிகப் பிரயாசையுடன் மூச்சை வலுவந்தமாக அடக்கித் தூக்கிப் பயில முற்படுகின்றனர். அவ்விதம் செய்வதனலும், அளவு கடந்து அதிகநேரம் பயிற்சி செய்வதனலும் உடற்கட்டுப் பெறுவதற்கு மாருக தசைகளும், நரம்புகளும் தேய்ந்து சிறுத்துவிடுவதுமன்னியில் இருதயத்திலும் வலியேற்படுவது திண்ணம். ஆதலால், இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கிற பயிற்சிகளை நாடோறும் விடா முயற்சியோடு பயின்று போதிய வலிமையடைந்தபின்னரே, கனம் தூக்குதல் முதலிய ஏனைய பயிற்சிகளிலீடுபடவேண்டும்.

அழகிய படங்களுடன்

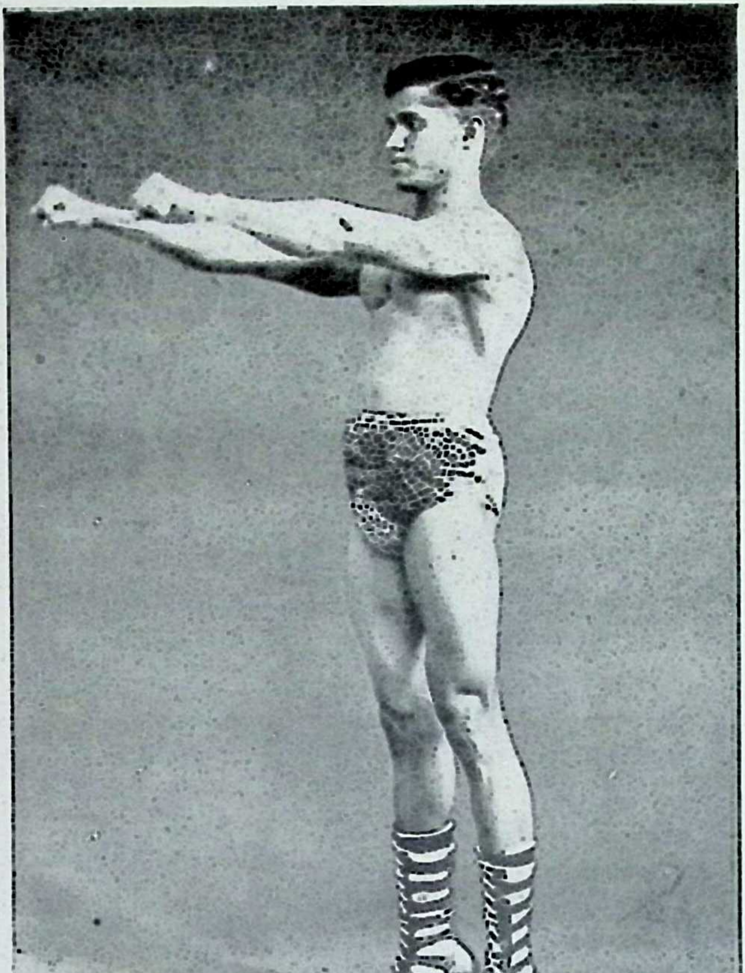
தேகப்பயிற்சி பாட ஆரம்பம்.

தமிழும், ஆங்கிலமும்.

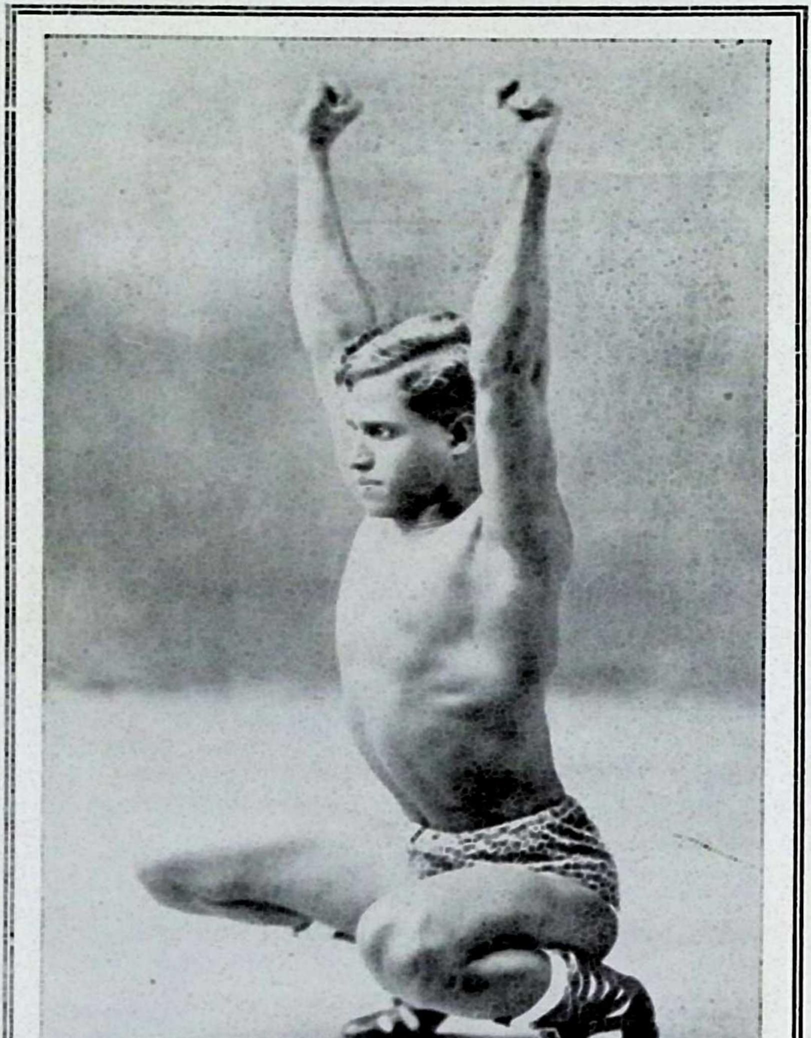
PHYSICAL EXERCISE LESSONS WITH ILLUSTRATIONS.

பயிற்சி 1.

நேராக நிமிர்ந்து நின்று, (1–A.) படத்தில் காட்டியவண்ணம் குதிகால்களை உயர்த்தி இரு கைகளையும் விறைப்பாக மார்புக்கு நேராக நீட்டி. சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுத்து அடக்கியவண்ணமே உட்காரவேண்டும். அவ்வாறு உட்காரும் பொழுது நீட்டிய இரு கரங்களையும் தலைக்குமேல், (1-B) படத்தில் காட்டியவாறு உயர்த்தவேண்டும். பிறகு எழுந்து முன்னிலைமைக்கு வந்தபின், சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் முன்போல் சுமார் 25-தடவைகட்குக் குறையாமல் செய்யவும். பின்னர், நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு எண்கள் அதிகமாகச் சேர்த்து, அவரவர்கள் தேகபலத்துக்குத் தக்கவாறு 80, 100-தடவைகள் வரையும் செய்யலாம்—இங்ஙனம் செய்வதால் தொடைகள், கண்டைத்தசை, கைகளின் தசைநார், நரம்புகள் முதலியன முறுக்கேறி, தேகத்தில் இரத்தமானது நன்றாகப் பரவி, சுறுசுறுப்பை உண்டுபண்ணும்.



1 A



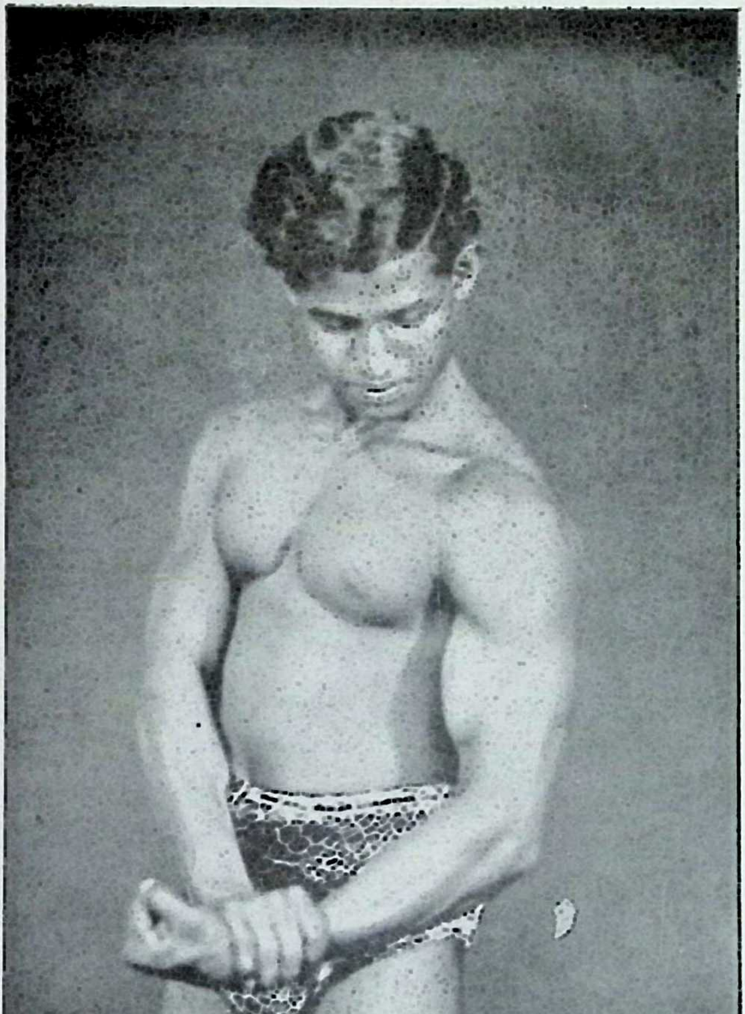
1 B

EXERCISE No. 1.

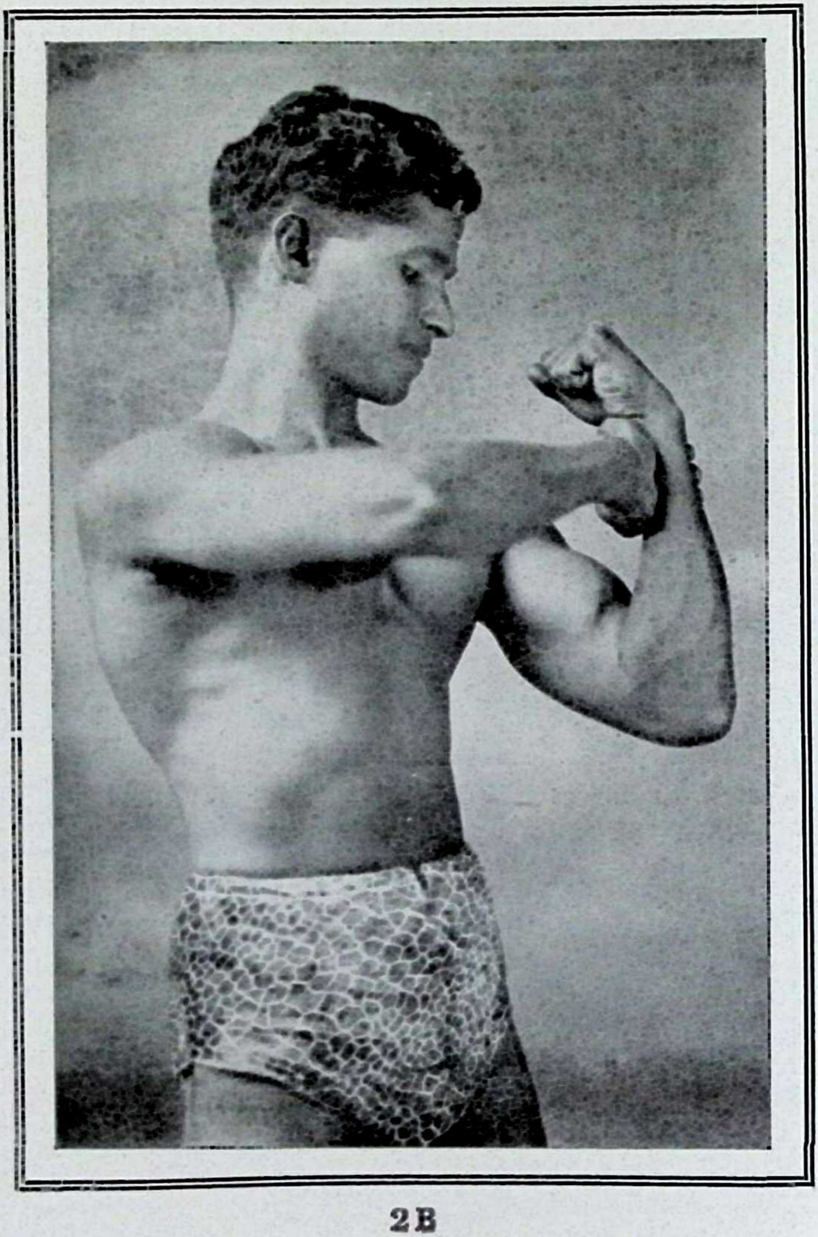
STAND erect on your toes, arms stretched forward (as in fig: 1a) Inhale and then squat down slowly and steadily. While squatting down bring your arms above head without bending the elbows. When you feel you have fully squatted down with arms stretched right over-head as indicated in fig: 1b, rise up bringing your arms to former position and exhale. The legs must be stretched straight every time when you rise up. Repeat this exercise as many times as you can comfortably do. Marvellous for the thighs, rounding up the knees, strengthening the sexual system, and splendid for the calf muscles.

பயிற்சி 2.

நேராக நின்று (2-A) படத்தில் காட்டியபடி இடது கை மணிக்கட்டை, வலது கையால் இறுகப் பிடித்து, சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து அடக்கியவண்ணம் வலது கையின் முழுபலத்தைக் கொண்டு இடது கையை அமிழ்த்தி, இடது கையின் முழுப் பலத்தையும் கொண்டு வலது கையை எதிர்த்துத் தள்ளி, (2–B) படத்தில் காட்டியவாறு மடக்கி, இடது தோள்முலத்தில் கொண்டுவந்து சேர்த்தல்வேண்டும். பிறகு சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு மடக்கிய கையை பிடித்தவண்ணமே தளர்த்தி நீட்டி மீண்டும் முன்போல் பயில்தல் வேண்டும். இப்படி ஒவ்வொரு கைக்கும் மாற்றி மாற்றி கைகள் சோர்வு அடையும்வரை செய்ய வேண்டும் — இப்பயிற்சி செய்யும்பொழுது கைகளின் தசைகள் திரண்டு வருகிறதாவென்பதிலேயே கண்ணோட்டமும், மனோபாவனையும் செல்லவேண்டும். இதனால் கைகளின் தசைகள் முறையாகத் திரண்டு உருண்டு நரம்புக் குழாய்கள் பருத்து முறுக்கேறி வலிமையடையும்.



2A



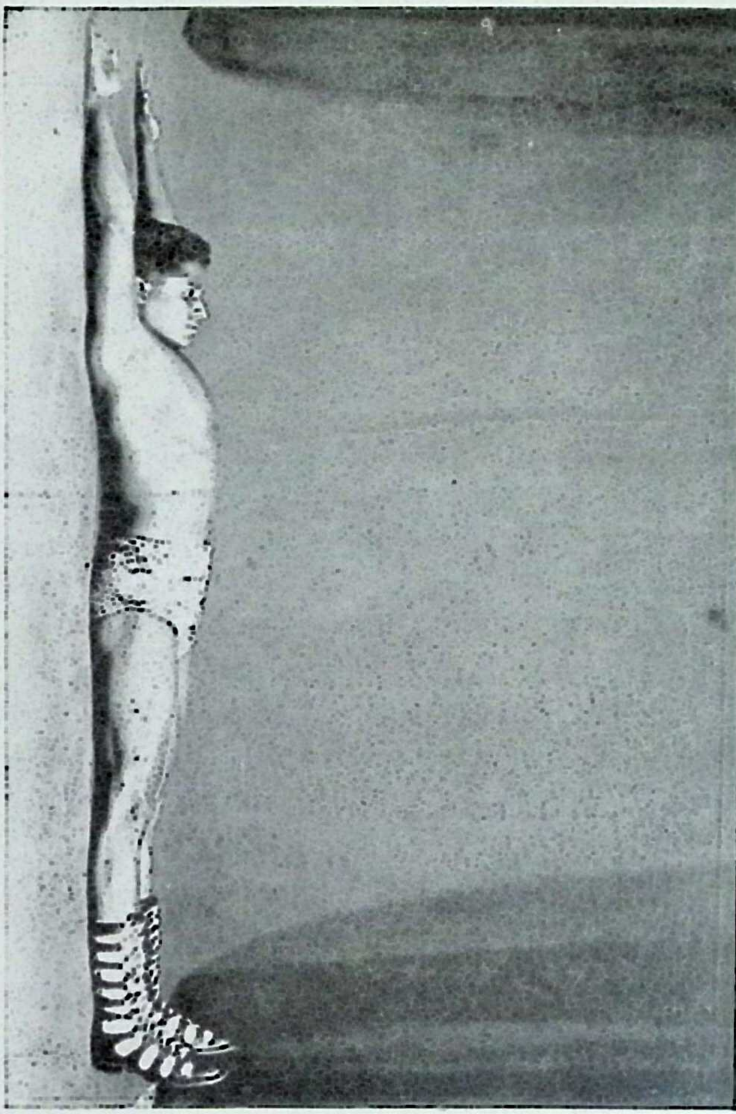
2B

EXERCISE No. 2

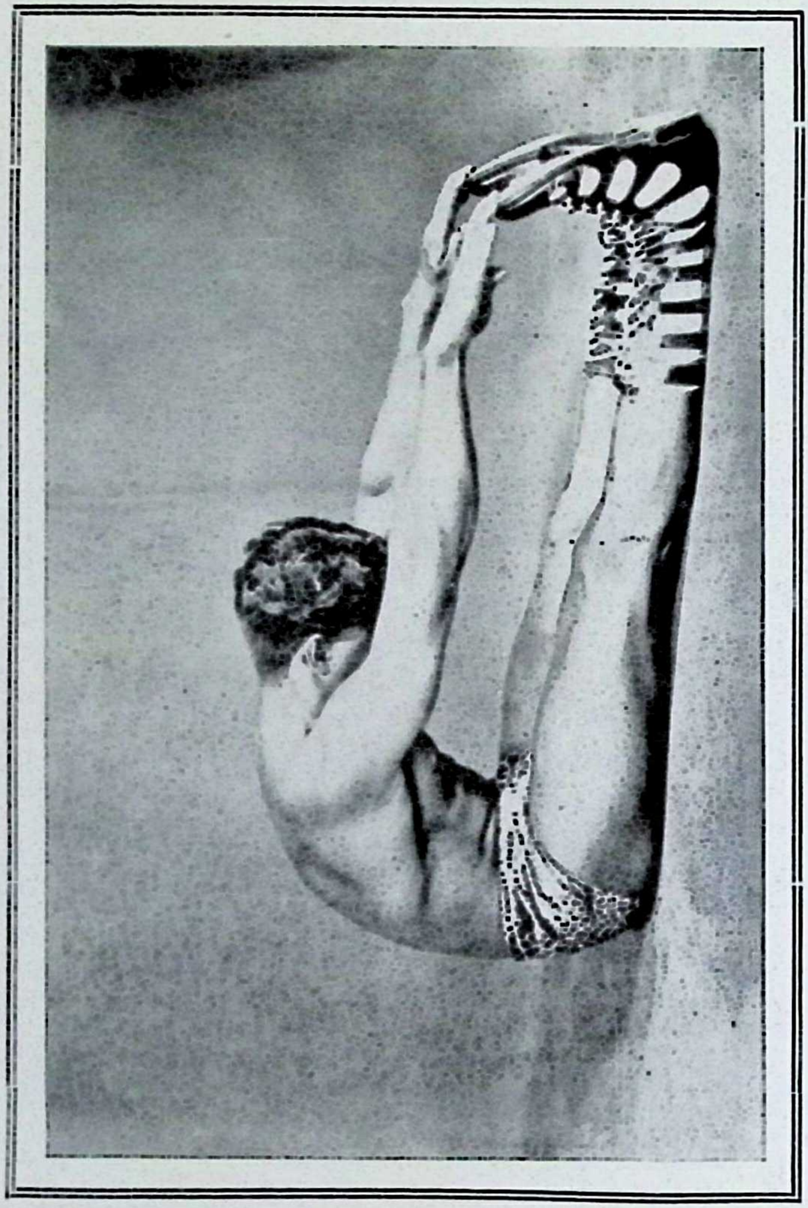
GRASP the left wrist with the right hand as shown in fig: 2a. Inhale and then force the arm slowly up to the shoulder (as is fig: 2b) resisting powerfully with the right hand. When you feel you cannot bend your arm any more, relax and exhale. Do this movement for both arms alternately so as to give equal strain to both. While exercising, concentrate on the movements of the arm muscles. Continue this movement until you are slightly tired. It is a simple and effective exercise for the quick development of round, bulging biceps and forearm.

பயிற்சி 3.

தரையில் மல்லாந்து படுத்து, (3–A) படத்தில் காட்டியவண்ணம் இரு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து விறைப்பாக நீட்டி, கைகளிரண்டையும் இரு காதுகளுடன் சேர்த்துத் தலைக்குமேல் நீட்டி, மனோசக்தியினாலும் தேக வலுவினாலும், கால்கள் எழும்பாமல் தரையோடழுத்திக்கொண்டு, சுவாசத்தை உள்ளடக்கி இடுப்பிலிருந்து மேல்பாகத்தை மட்டிலும் மெதுவாகக் கிளப்பி நிமிர்ந்து முன்பக்கமாக குனியும்போது சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில்விட்டுக்கொண்டே, (3-B) படத்தில் காட்டியவண்ணம் கைகளினால் கால் விரல்களைத் தொடவும். இவ்வாறு சுமார் (20) முறைகளுக்குக் குறையாமல் செய்யவும் — இப்பயிற்சியினால் அந்நாசயம், குடல் முதலிய உட்கருவிகளும் இடுப்பு, விலாவெலும்பு, கழுத்து முதலியவைகளும் உறுதியடைகின்றன.



3A



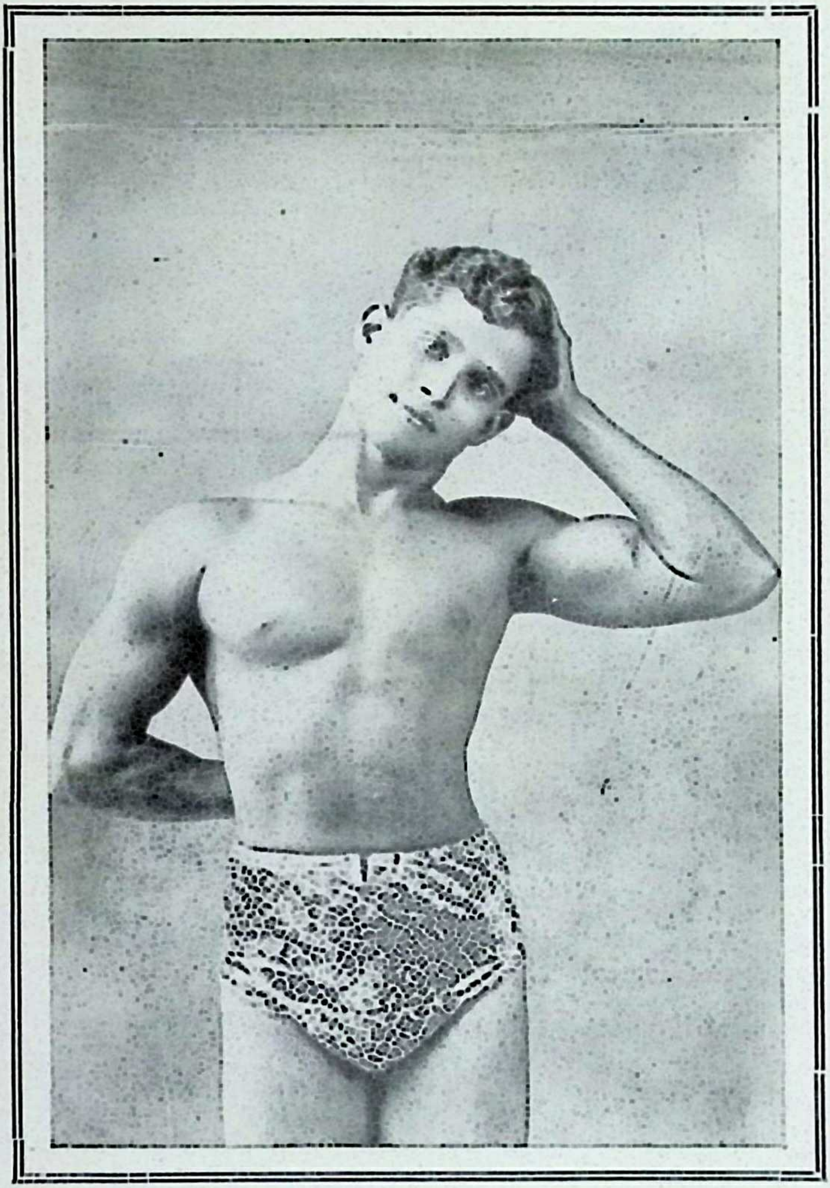
3B

EXERCISE No. 3.

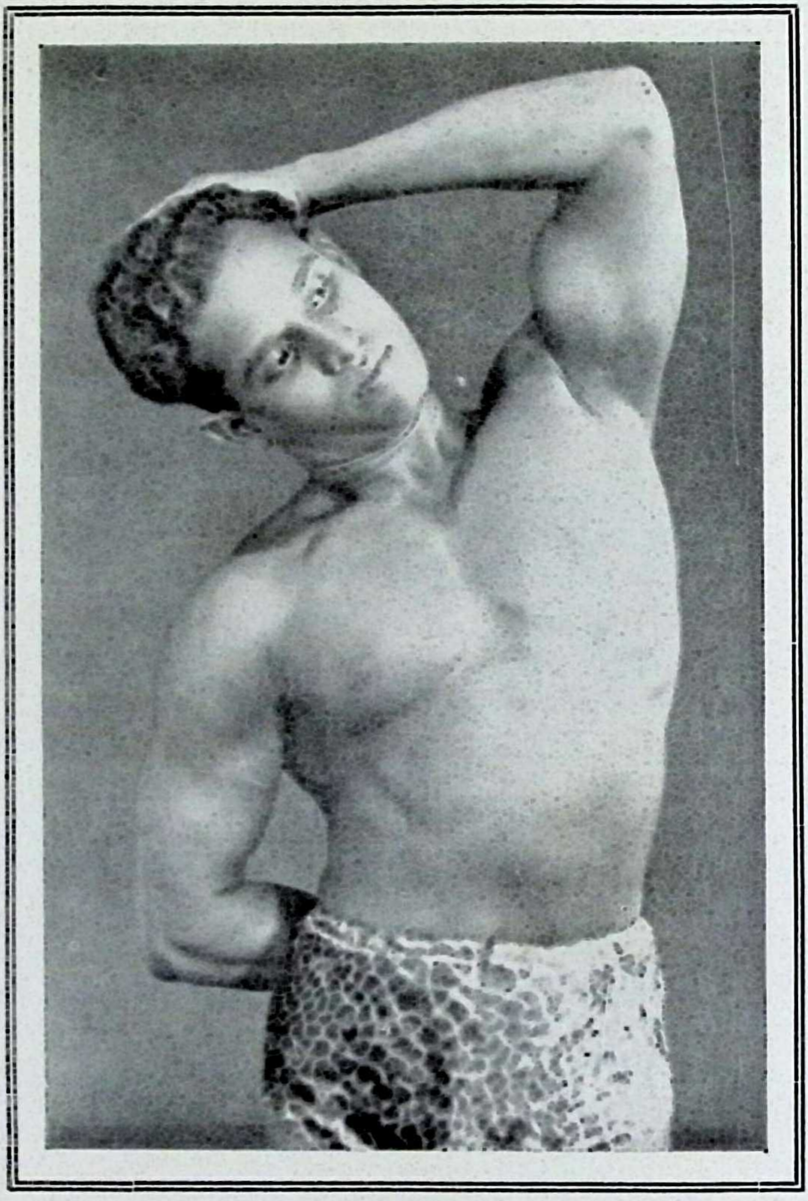
LIE flat on your back with the body stretched to its limit on the floor. Stretch your arms behind the head as depicted in fig. 3a, keeping your legs perfectly straight and pressed to the ground. Breathe in. Then raise your body slowly from the hips, arms stretched and close to the ears. When you lower the body from the perpendicular sitting-position to touch the toes as shown in fig 3b, breathe out. Do not wait till you have lowered your body to breathe out. Return to the former position. Relax and then repeat the exercise 20 times or more. It is a powerful and effective exercise for strengthening the abdominal column.

பயிற்சி 4.

நேராக நிமிர்ந்து நின்று (4–A) படத்தில் காட்டிய படி, இடது கையைத் தலையின் பக்கவசத்தில் வைத்துக்கொண்டு, வலது கையைப் பின்புறமாக இடுப்பில் வைத்து சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து அடக்கி கழுத்தை விறைப்பாக வைத்து, (4–B) படத்தில் காட்டியவண்ணம், இடது கையினால் தலையை வலுவாகத் தள்ளி வலது தோளிற் சேர்க்கவும். பின்பு சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு மறுபடியும் முன்னிலைமைக்குத் தலையைக் கொண்டுவரவும். தலையைத் தள்ளும் சமயம் உடலை வளையாது விறைப்பாக வைத்து தலை கையைத் தள்ளவும், கை தலையைத் தள்ளவுமாகச் செய்யவும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு கையினாலும் மாற்றி மாற்றி, கழுத்தின் தசைகள் சிறிது தளர்வடையும்வரை பன்முறைகள் செய்யவும் — இப்பயிற்சியால், கழுத்து நரம்புகளும், தசையும் பருத்து உறுதியடைகின்றன.



4 A



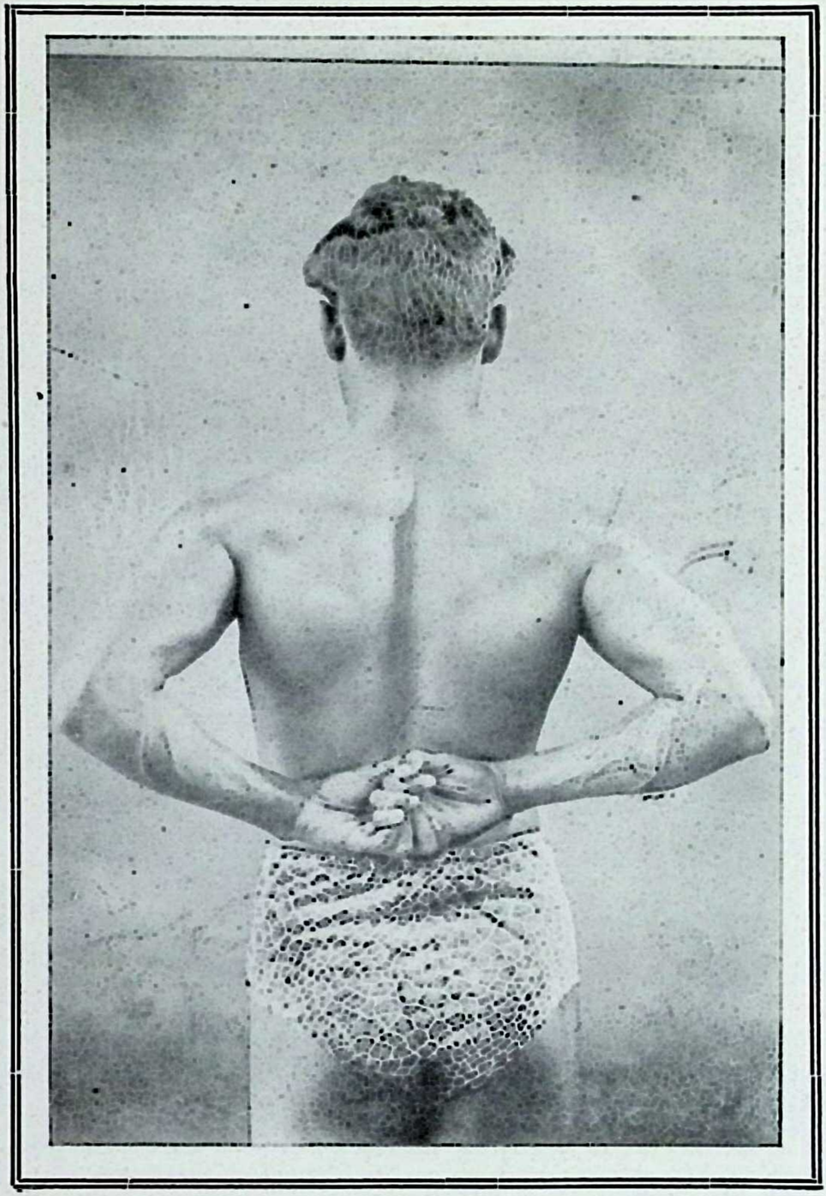
4 B

EXERCISE No. 4

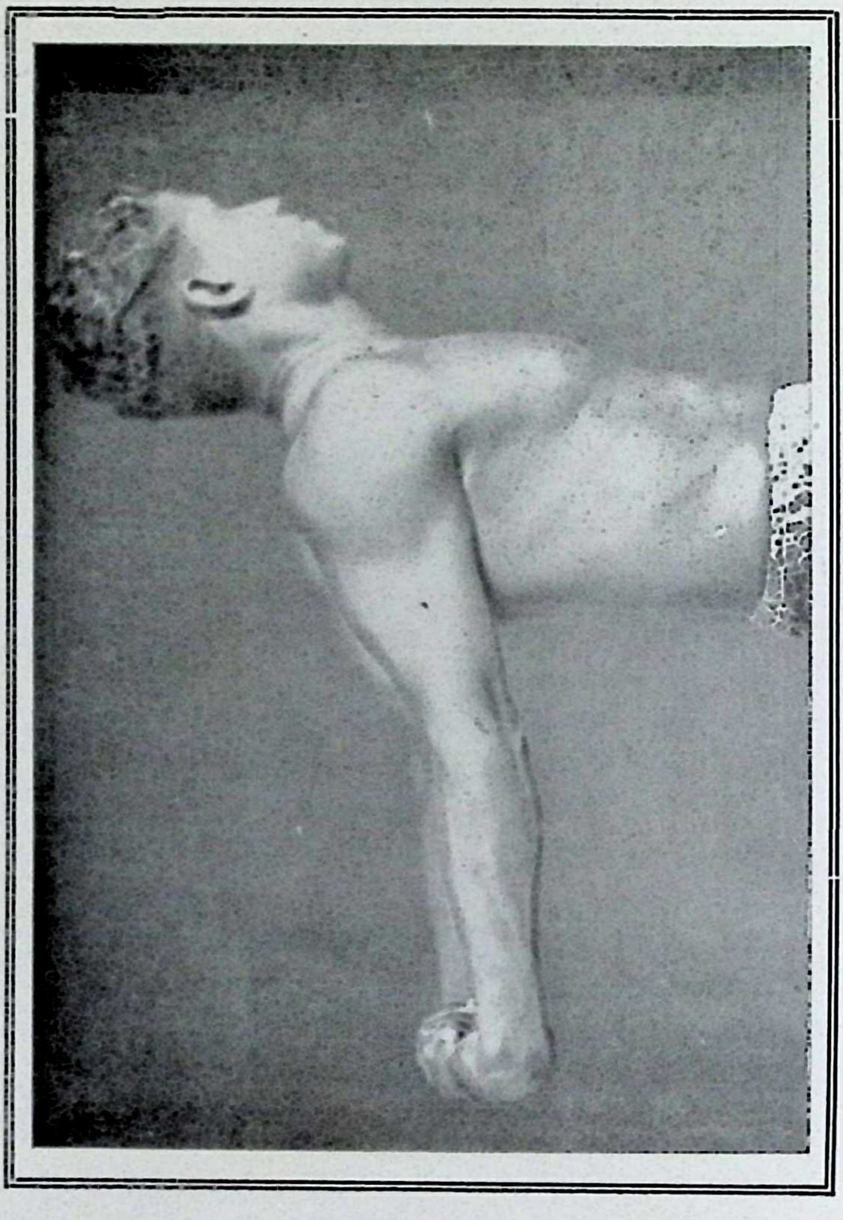
PLACE your left hand on the side of the head as indicated in fig: 4a. Inhale and then force your head sideways, resisting powerfully with the neck, towards the right shoulder as in fig: 4b. When the head has been bent as far as possible to the right, relax and repeat this movement alternately for both sides without unduly tiring yourself. Do not perform it in a jerky manner but do it slowly and steadily. Remember to exhale when you relax and inhale when you begin. It is a splendid exercise for quickly acquiring a thick and bull-like neck.

பயிற்சி 5.

குதிகால் இரண்டையும் ஒன்றுசேர்த்து, முன்பாதத்தைச் சிறிது அகற்றிவைத்து, முழங்கால்கள் மடங்காமல் நேராக நிமிர்ந்து நின்று, (5-A) படத்தில் காட்டியவாறு இரு கைகளையும் பின்புறமாகச் சேர்த்து இறுகப் பிடித்து இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டே இரு கைகளையும் விறைப்பாக (5-B) படத்தில் காட்டியவண்ணம் பின்புறமாக உயர்த்தி நீட்டி, அப்பால் சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விட்டுக்கொண்டே முன்போல் கைகளை இடுப்பிற்குக் கொண்டுவரவேண்டும். கைகளைப் பின்புரம் நீட்டும்பொழுது ஒன்றையொன்று இழுக்கவண்ணமாக முழங்கைகள் மடங்காமல் கூடியவரை உயர்த்தி நீட்டவேண்டும். இவ்வாறு சுமார் 20 தடவைகட்குக் குறையாமல் செய்தல்வேண்டும். சிலநாள் பயின்றபிறகு, அவரவர்கள் தேகபலத்திற்குத் தக்கவாறு நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு எண்கள் சேர்த்து அப்பியசித்தல் நலம்—இப்பயிற்சியினால் மார்பு அகன்று, தோள்கள் திரண்டு மேல் கைகளின் பின்தசைகளும் உறுதியடைகின்றன.



5A



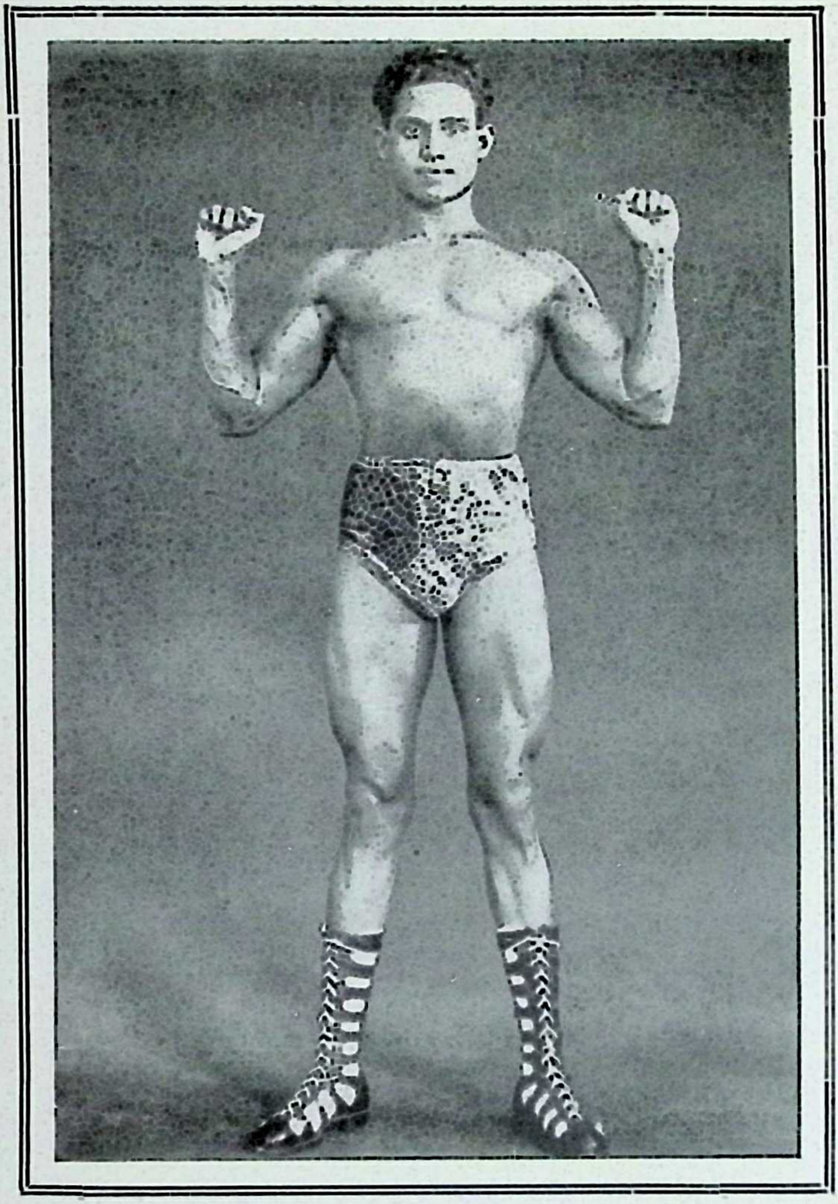
5 B

EXERCISE No. 5.

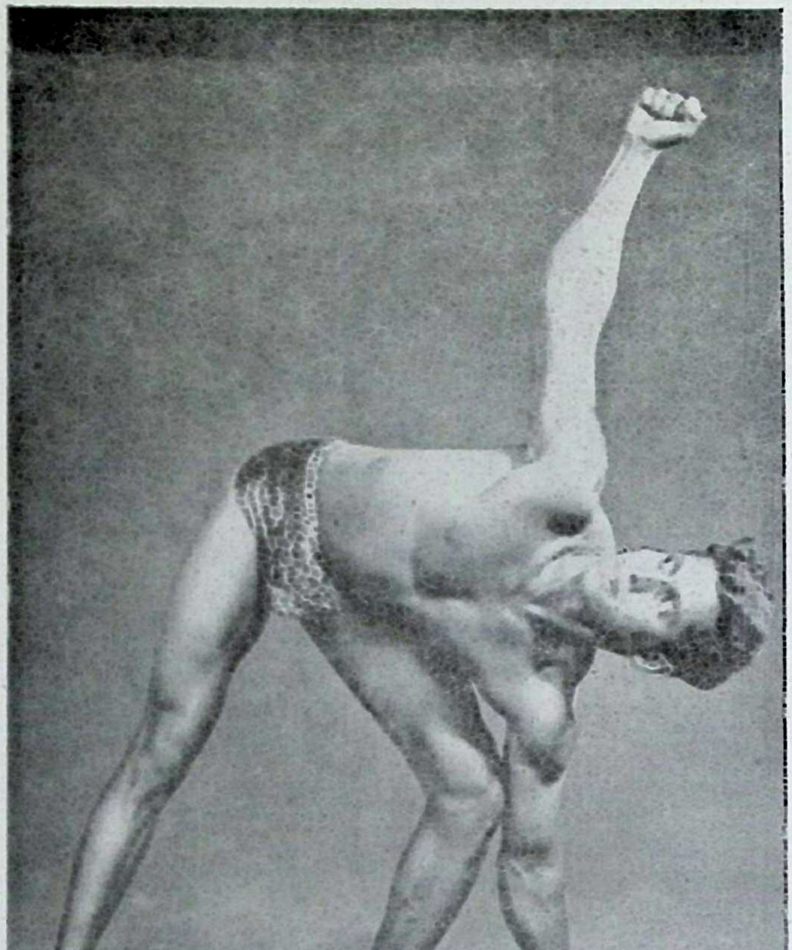
CLASP your hands behind, resting them on the small of the back as shown in fig: 5a. Then stretch your arms out slowly and steadily behind you (inhale while doing so) till you get your hands into the position indicated in fig: 5b. Bring your hands back to the former position and exhale. Repeat this movement five to twenty times or more. After some practice, try to increase the number by two counts a day. This is a wonderful exercise for the triceps and the muscles of the back.

பயிற்சி 6.

சரியான நிலையில் நின்று, (6-A) படத்தில் காட்டிய படி கால்களை சுமார் இரண்டு அடி தூரம் அகற்றிவைத்து, கைகளை மேல்நோக்கி விரல்களை முஷ்டிபிடித்து மடக்கிவைத்து, (6-B) படத்தில் காட்டியவண்ணம், வலது கால் மடங்காமல் இடது காலை மட்டிலும் சிறிது மடக்கி, உடலை இடது புறமாகத் தாழ்த்தும்பொழுதே சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு, வலது கையை விறைப்பாக மேலும், இடது கையைக் கீழும் நீட்டிப் பூமியைத் தொடவேண்டும். அதே சமயம் முகமும் கண்ணோட்டமும், மேலே நீட்டிய கையின் நுனியைப் பார்த்தல்வேண்டும். பிறகு சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டே நீட்டிய கரங்களை மடக்கி, உடலை முன்னிலைமைக்கு கொண்டு வரவும். மீண்டும் முன்போல் வலதுபக்கம் உடலைத் தாழ்த்தி, கரங்களை மேலுங்கீழுமாக நீட்டிப் பூமியைத் தொடவும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் மாற்றி மாற்றிச் சிறிது களைப்படையும்வரை செய்தல் வேண்டும் — இப்பயிற்சியால், இடுப்பு, விலாப்புறம், கழுத்து, கால்கள் முதலியன வலிமையடைகின்றது.



6 A



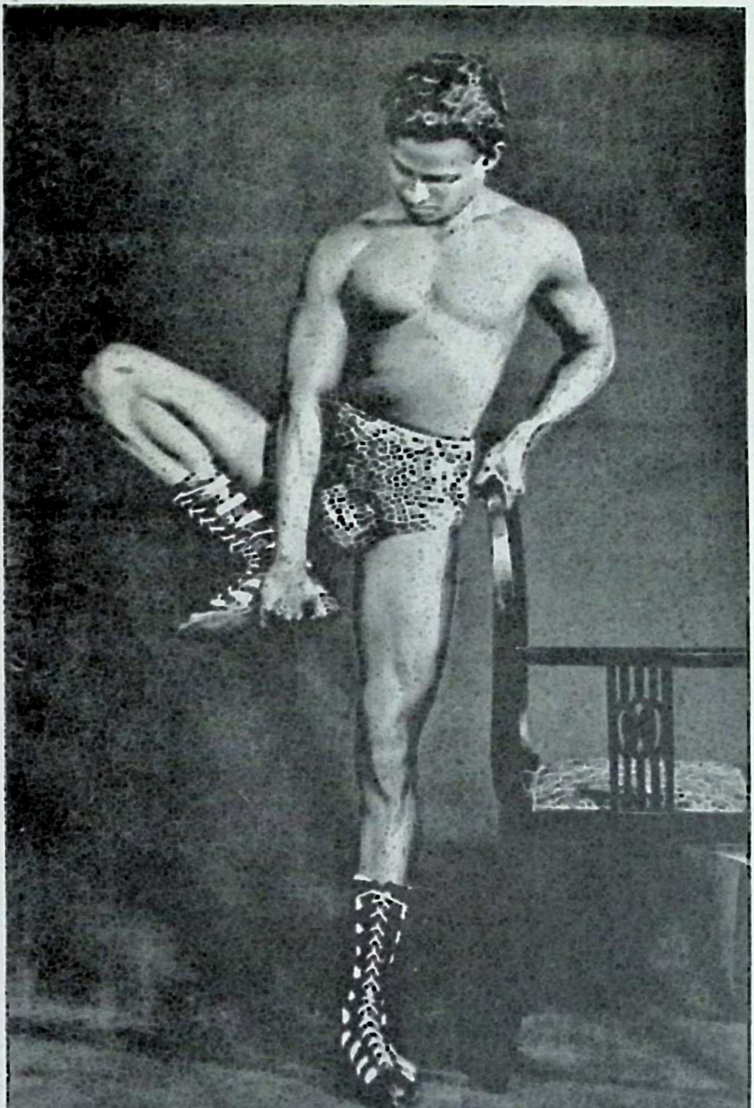
6 B

EXERCISE No. 6.

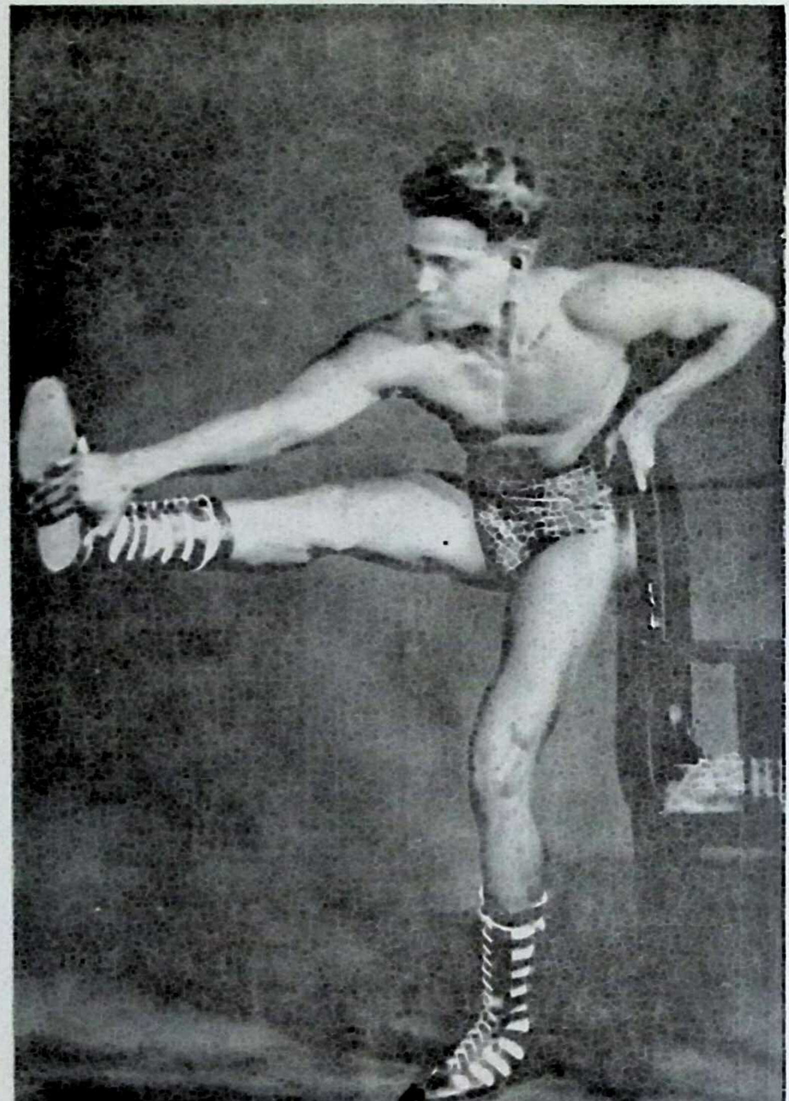
STAND erect, feet about 20 ins. apart, chest pressed forward and shoulders thorwn back, arms bent at the elbows and level with the shoulders as shown in fig: 6a. Exhale and bend smartly to the left flexing the left knee. Keep the right leg absolutely straight and shoot the left arm downwards and the right upwards in a straight line as indicated in fig : 6b. Inhale and rise up to former position. Repeat bending to right and left alternately so as to give equal strain to both sides. Remember that your eyes should look up when bending down to position fig: 6b. Effective exercise for strengthening the external oblique muscles of the abdomen, the loins and the tendon of the loins.

பயிற்சி 7.

நேராக நின்று, (7-A) படத்தில் காட்டியவண்ணம் ஒரு காற்காலியை இடது கையாற் பிடித்து வலது கையால், வலதுகாற் குதியைப் பிடித்துக் கொண்டு பூமியிலூன்றிய பாதத்தின் முழங்தாள் மடங்காமல் விறைப்பாக வூன்றி சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டே (7-B) படத்தில் காட்டியவாறு பிடியை விடாமல் வலது காலை உயர்த்தி விறைப்பாக முன் நீட்டவேண்டும். பின்பு சுவாசத்தை மெதுவாக விட்டுக்கொண்டே நீட்டிய காலை மடக்கி முன்னிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு காலுக்கும் 20 தடவைகட்கு குறையாமல் செய்யவும் — இப்பயிற்சியால் தொடைகள், முழந்தாள்கள், பிட்டம் முதலியவைகளுக்கு மிகுந்த வலிமையுண்டாவதுடன், கணுக்கால் வாயு, கில்வாயு, கால் அசதி, தொடைகளின் உளைச்சல் முதலியவைகளும் நீங்கி, தேகத்தில் இரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கப்பெறுகிறது.



7A



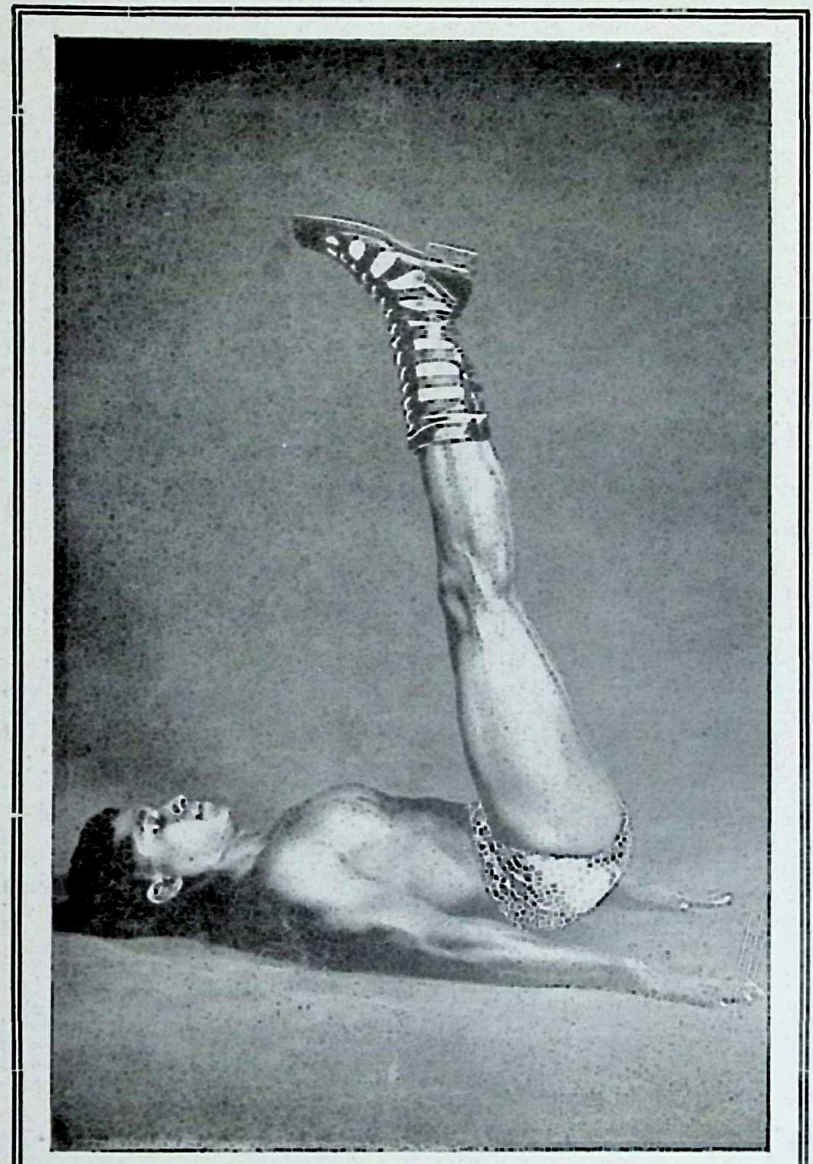
7B

EXERCISE No. 7.

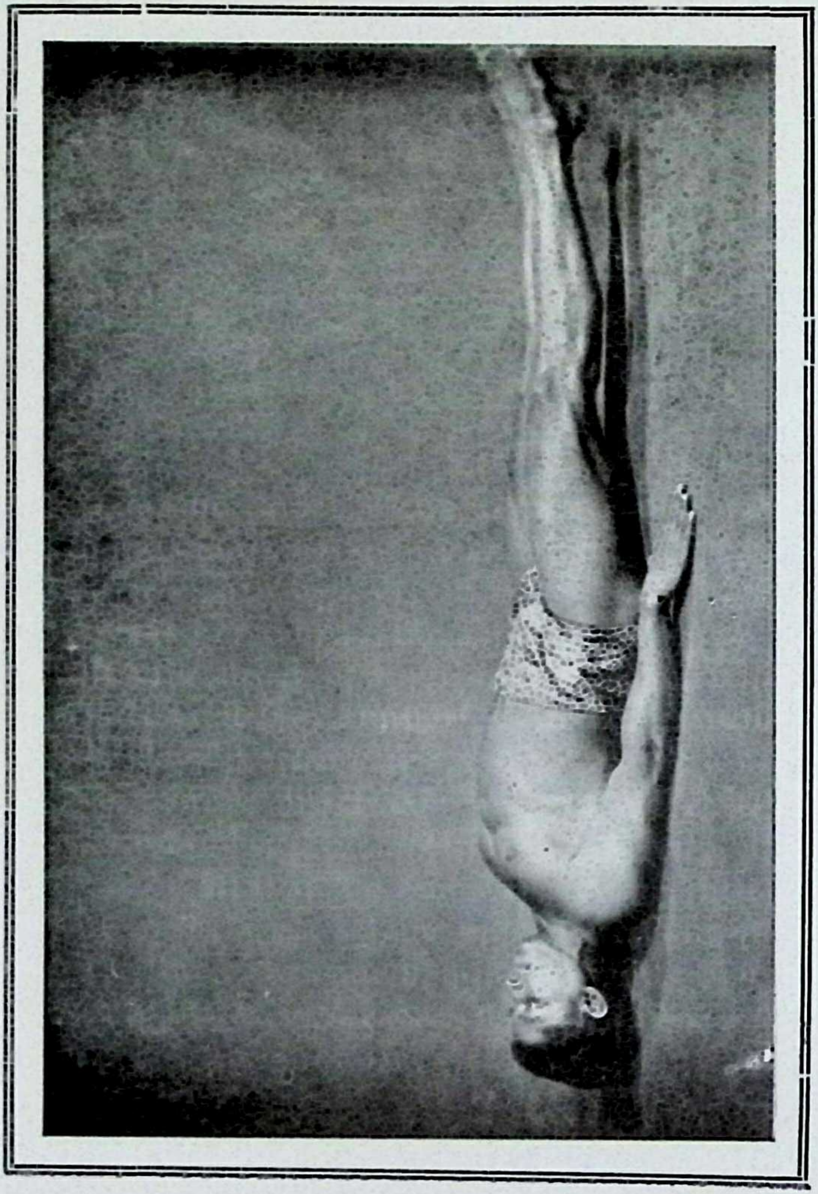
HOLD firmly the sole of the right foot with the right hand as shown in fig: 7a. To balance yourself in the beginning, grasp the back of a chair or a table with the left hand. Breathe in and stretch the right leg forward to its full extent and parallel to the ground resisting strongly with the arm as in fig: 7b. While stretching the right the left leg must be kept as straight as possible. Bring your leg back to former position and breathe out. Repeat this exercise 20 times for each leg. This is a wonderful exercise for developing almost all the muscles of the thigh.

பயிற்சி 8.

பூமியில் மல்லார்ந்து படுத்துக் கால்களை ஒன்று சேர்த்து விறைப்பாக நீட்டி, இரு கைகளையும் இருபக்கத்திலும் உடலோடு அணைத்து நீட்டித் தரையோடு அமிழ்த்திக்கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளடக்கி, இரு கால்களைமட்டும் நீட்டியவண்ணமே மெதுவாகத் தூக்கி (8-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இடுப்பிற்கு நேராகக் கொண்டுவந்து நிறுத்தி, பிறகு அந்நிலையிலிருந்து கால்களை நீட்டியவண்ணம் மெதுவாகத் தாழ்த்திக்கொண்டே வந்து (8-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி தரையை அடுத்ததும், மீண்டும் முன்போல் உயர்த்திக்கொண்டுபோய் நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாறு 10 தடவைகட்குக் குறையாமல் செய்யவும். ஆனால் வெகுநேரம் சுவாசத்தை நிறுத்தமுடியாதாகையால் இரண்டு மூன்று தடவைகட்கொருமுறை கால்களை நீட்டியவண்ணமே தரையில் படியவைத்து, சுவாசத்தை நெகிழ்த்தி, மீண்டும் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டு செய்யவும் — இப்பயிற்சியானது குடல், நுரையீரல், குண்டிக்காய் முதலிய உறுப்புகளுக்கு நன்மையைத் தந்து, மலபந்தத்தையும் போக்கும்.



8 A



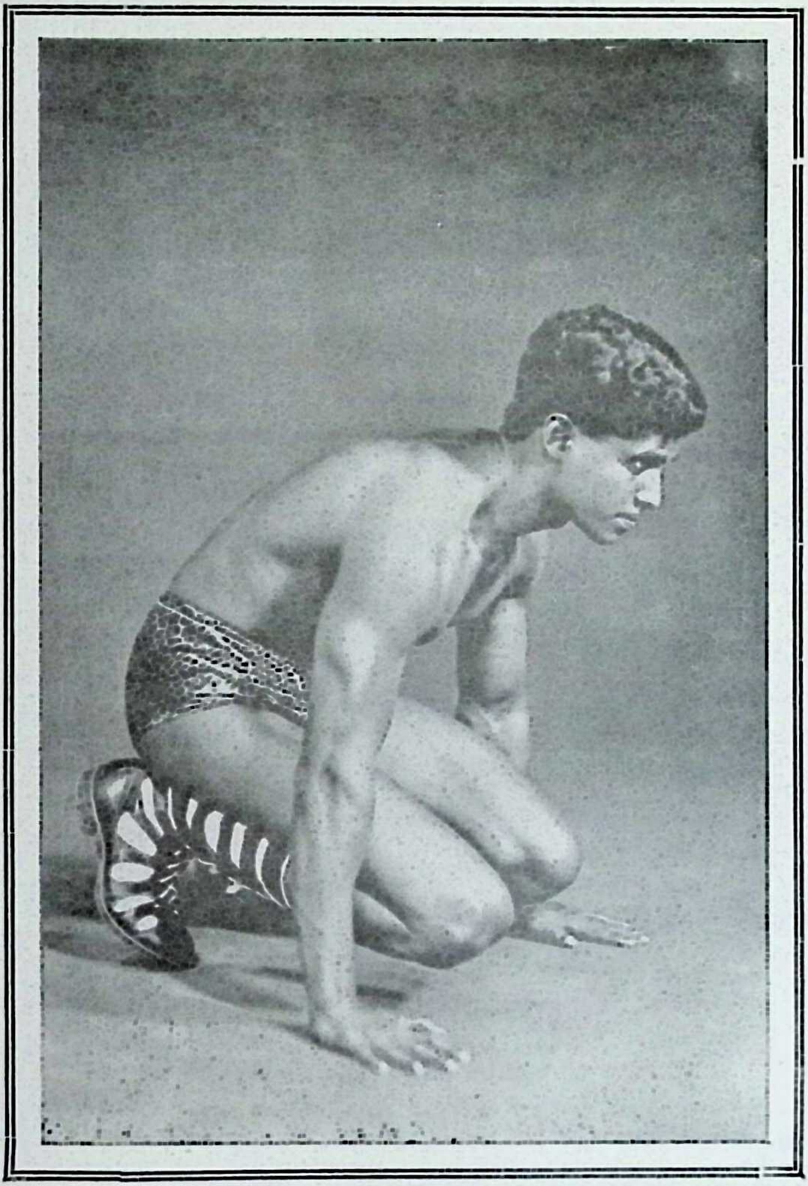
8 B

EXERCISE No. 8.

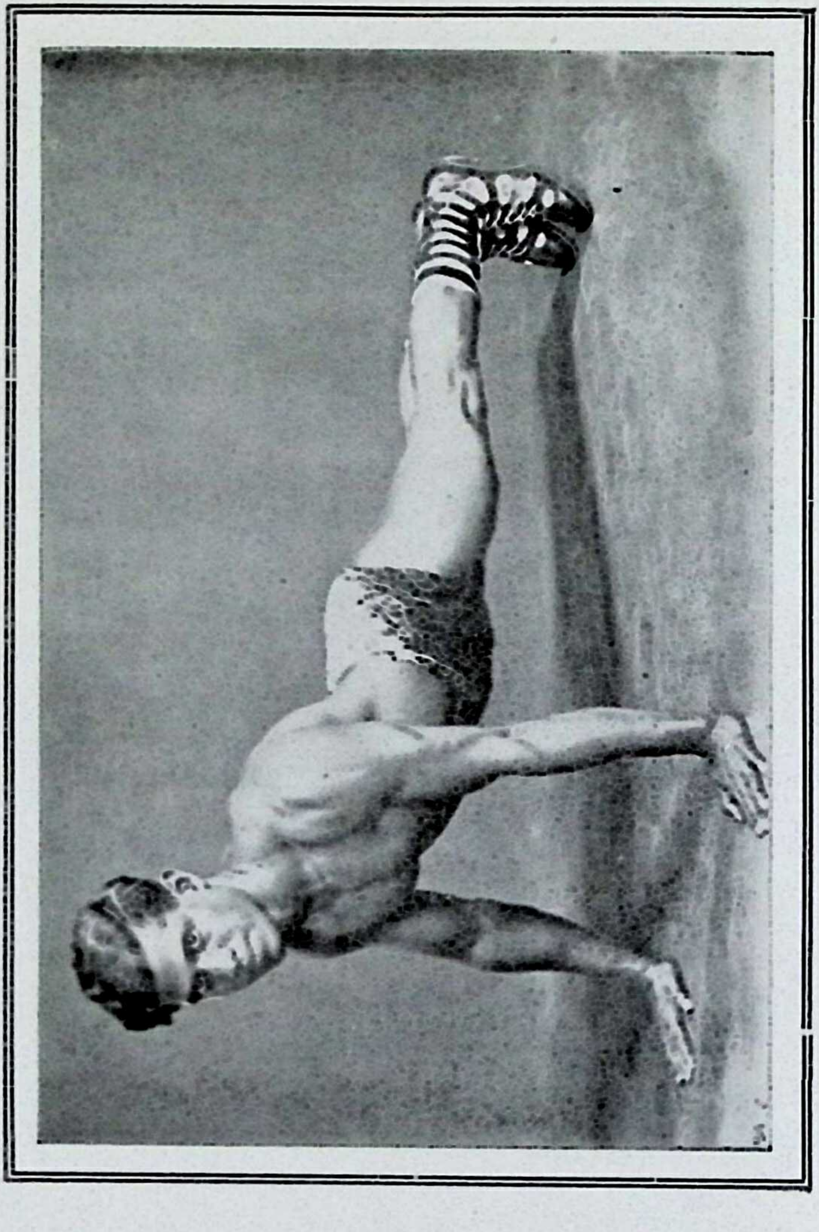
LIE on the back, arms at sides, legs close together and stretched to their limit. Breathe in and raise your legs till they are at right angles with the body as in fig: 8a. Holding the breath, lower the feet to touch the floor. Stop the legs just a few inches above the ground as shown in fig: 8b and then raise the feet to former position. Continue this movement till you can comfortably hold the breath. Then place your feet on the floor and relax. Repeat again until slightly tired. It is a powerful movement to make the abdominal region strong and muscular.

பயிற்சி 9.

மார்பு அளவிற்கு கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, இரு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து குதிகால்களை உயர்த்தி, முன்பாதத்தைத் தரையில் படியவைத்து, (9-A) படத்தில் காட்டியபடி குதிங்கால்களின்மேல் பிட்டத்தை இருத்தி, இரு கைகளுக்கும் இடையில் முழந்தாட்களைப் புகுத்தி தரையில் கால்களின்முட்டி படாதவாறு இருந்துகொண்டு, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து அடக்கி, (9-B) படத்தில் காட்டியவண்ணம் பின்புறமாக ஒருங்குசேரக் கால்களை விசியெறிந்து சிங்கநோக்காக விறைப்பாய் உடலை சமமட்டத்தில் வைத்து தலை நிமிர்த்து நிற்கவேண்டும். பின்பு சுவாசத்தை வெளியில்விட்டு மீண்டும் உள்ளுக்கு இழுத்து முன்பக்கமாகத் தாவி முன்னிலைமைக்குக் கால்களைக் கொண்டுவரவும். இவ்வாறு சுமார் 20 தடவைகட்குக் குறையாமல் செய்தல்வேண்டும். கால்களைப் பின்புறமாக விசியெறியும் சமயம் முழங்கால்கள் தரையிற் படுதல்கூடாது—இப்பயிற்சியினால் மார்பு விரிந்து, இடை, முள்ளந்தண்டு, முழந்தாள் முதலியவைகள் உறுதியடைகின்றன.



9 A



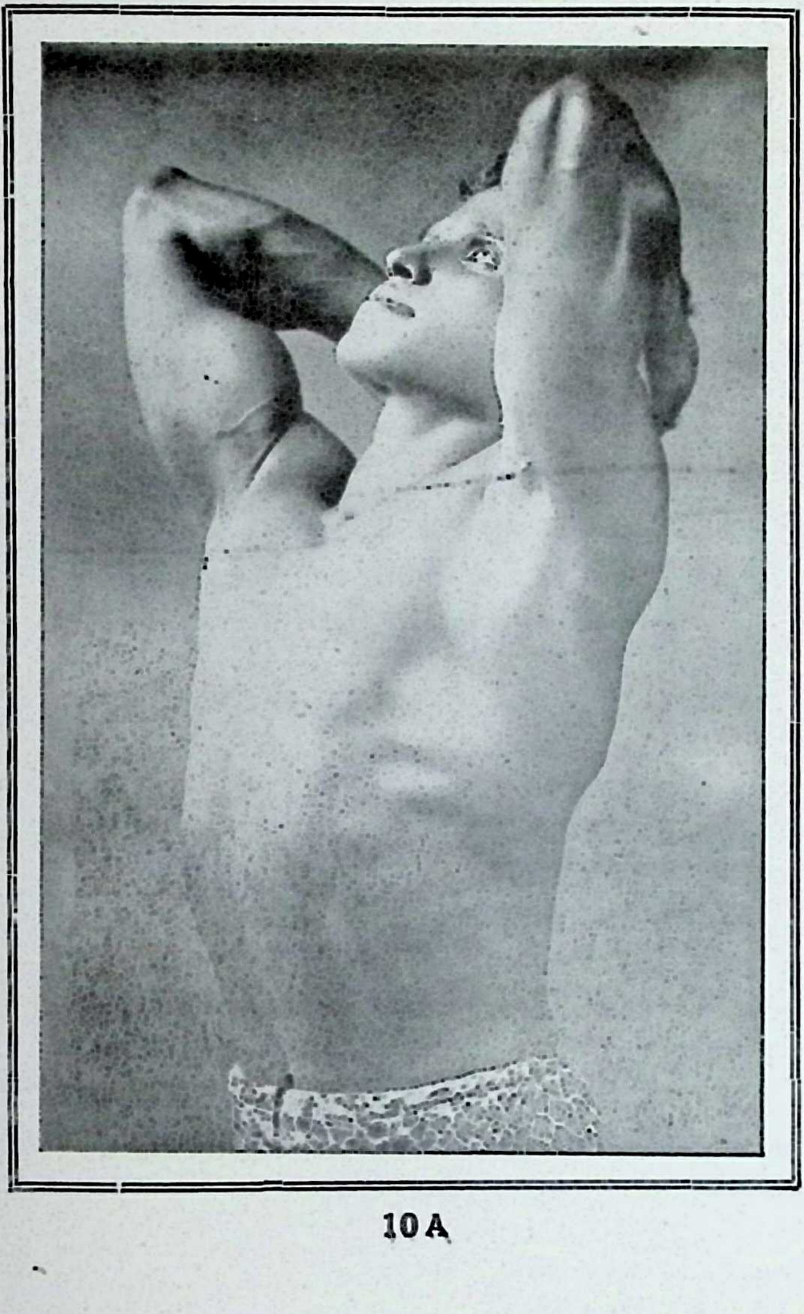
9 B

EXERCISE No. 9.

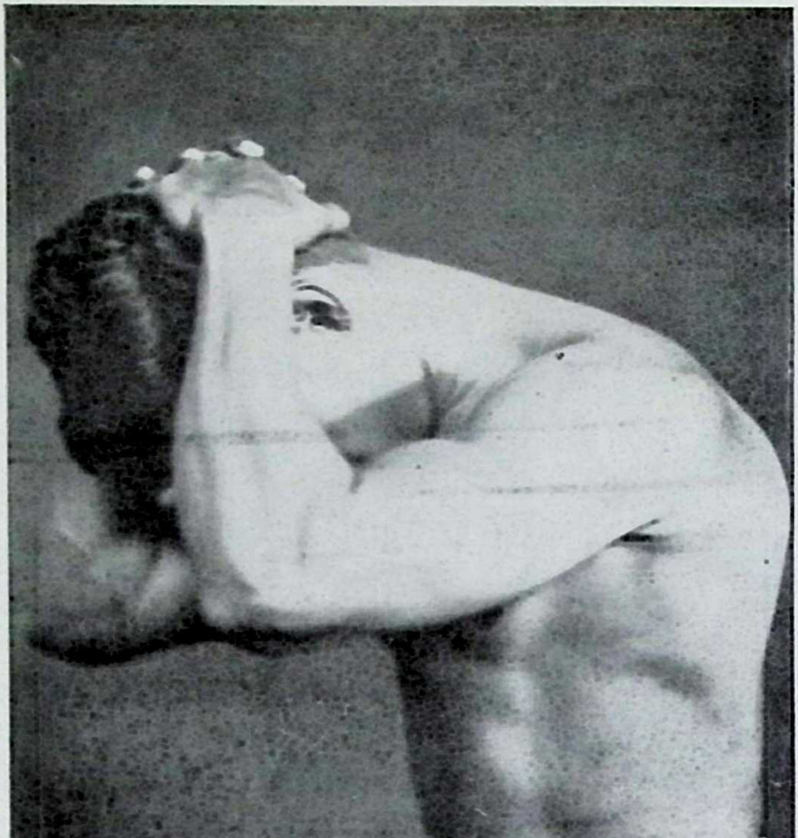
ASSUMING the squatting position, heels raised and closed as indicated in fig: 9a. with hands on the ground, shoot out the feet together to position shown in fig: 9b. Then bring your legs back, doubling up the knees to former position and repeat. Inhale before shooting out the legs to position 9b and also before bringing back your legs to position 9a. Continue this movement quickly and steadily 20 times or more, as long as you can comfortably do so. It has a marvellous effect on the middle buttock muscles.

பயிற்சி 10.

குதிகால் இரண்டையும் பொருத்தி, முன்பாதத்தைச் சிறிது அகற்றிவைத்து, முழங்கால்கள் மடங்காமல் நேராக நிமிர்ந்து நின்று, தலைக்குப்பின் கைகளைக் கோர்த்து அணைத்து, சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டே (10-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி தலையைப் பின்புறமாகக் கூடியவரை தாழ்த்தி, கழுத்தை விறைப்பாக வைத்துக்கொண்டு, இரு கைகளாலும் தலையை வலுவாக முன்னுக்கு இழுத்து (10-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி முகவாய்க்கட்டை மார்பைத் தொடும் வரைக்கும் அமிழ்த்தவேண்டும். பிறகு சுவாசத்தை நெகிழ்த்தி, கைகளைக் கோர்த்தவண்ணமே மீண்டும் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இவ்விதம் 25 எண்களுக்குக் குறையாமல் செய்தல்வேண்டும் — இப்பயிற்சியினால், பிடரி நரம்புகளும், விலாப்புறமும், தோள்மூலமும், கெட்டிப்படுவதுடன் கழுத்தும் பருமனடைகின்றது.



10 A



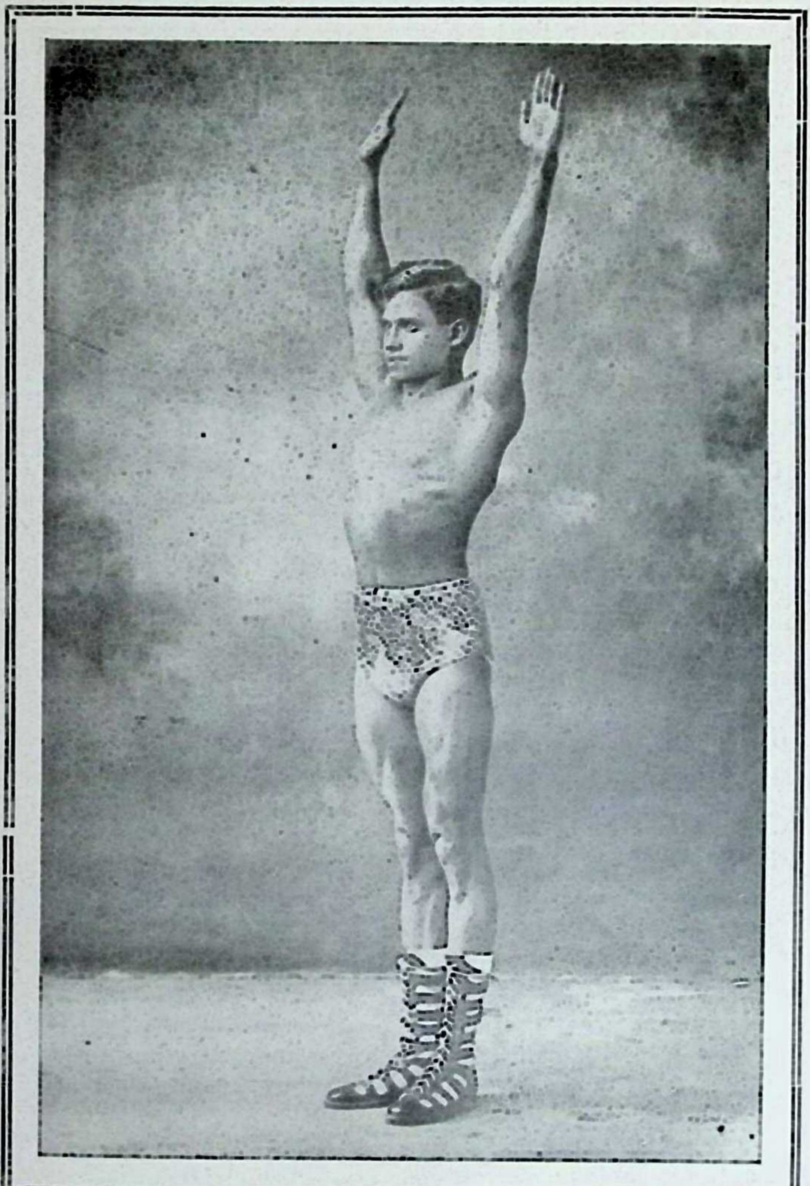
10 B

EXERCISE No. 10.

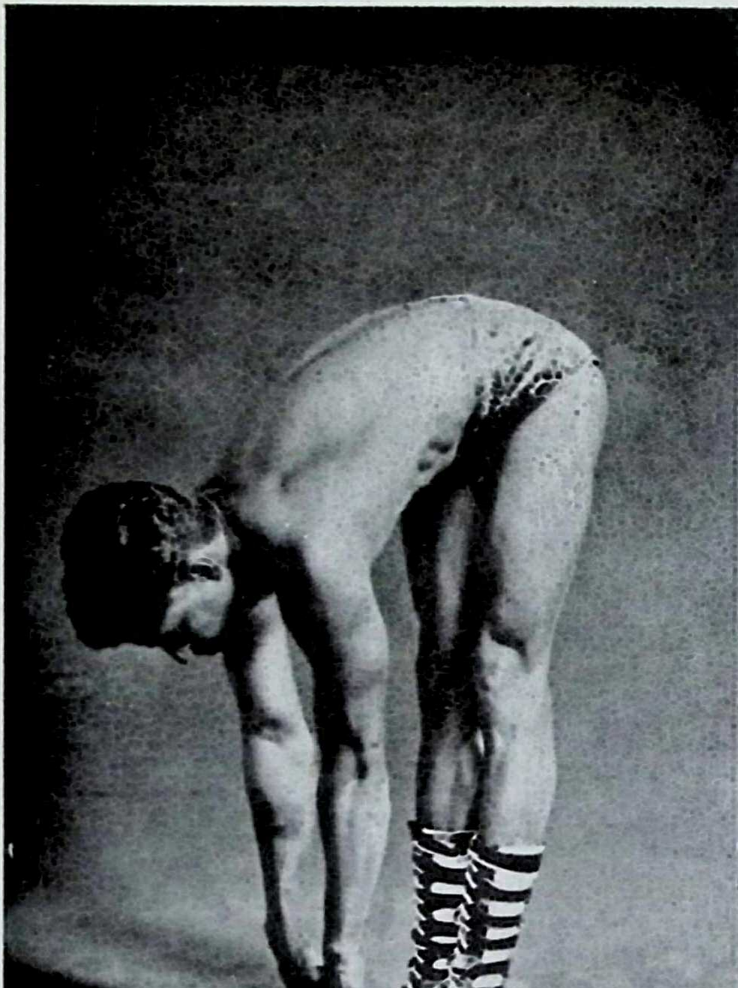
BEND your neck well to the back, breathing in, and grasp the upper part of the head with both hands as shown in fig: 10a—fingers interlaced. Holding the breath pull the head forward, resisting strongly with the neck, and bend to the front until the chin touches the chest as depicted in fig: 10b. Relax and return to former position without leaving the hold. Repeat this movement 25 times. It is an excellent exercise for developing the trapezoid muscles and strengthening the neck.

பயிற்சி 11.

நேரான நிலையில் நின்று இரு கரங்களையும் இருபக்கங்களிலும் தொங்கவிட்டு, சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டே கைகளை முன் நீட்டி (11-A) படத்தில் காட்டியபடி தலைக்குமேல் உயர்த்தி இடுப்பின் கீழ்ப்பாகத்தை வளைக்காமல் விறைப்பாக நின்றுகொண்டு, கைகளை நீட்டியவண்ணமே சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விட்டுக்கொண்டு, வயிற்றைச் சிறிது எக்கி முன்பக்கமாகக் குனிந்து (11-B) படத்தில் காட்டியபடி கை விரல்களால் பூமியைத் தொடவேண்டும். பிறகு அந்நிலையிலிருந்து கைகளை நீட்டியபடி சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டே நிமிர்ந்து முன்னிலைக்கு வரவேண்டும். குனியும்பொழுதும், நிமிரும்பொழுதும் கைகளிரண்டும் வளையாமல் காதோரத்தில் படிந்திருக்கவேண்டும். முழந்தாட்கள் சிறிதளவேனும் மடங்கக்கூடாது. இவ்வாறு 20 தடவைகள் செய்யவும்.
– இப்பயிற்சியால் வயிற்றிலுள்ள மிகுதியாகிய கொழுப்புக் கரைந்து, ஜீரணக்கருவிகள் வலிமைபடைகின்றன.



11 A



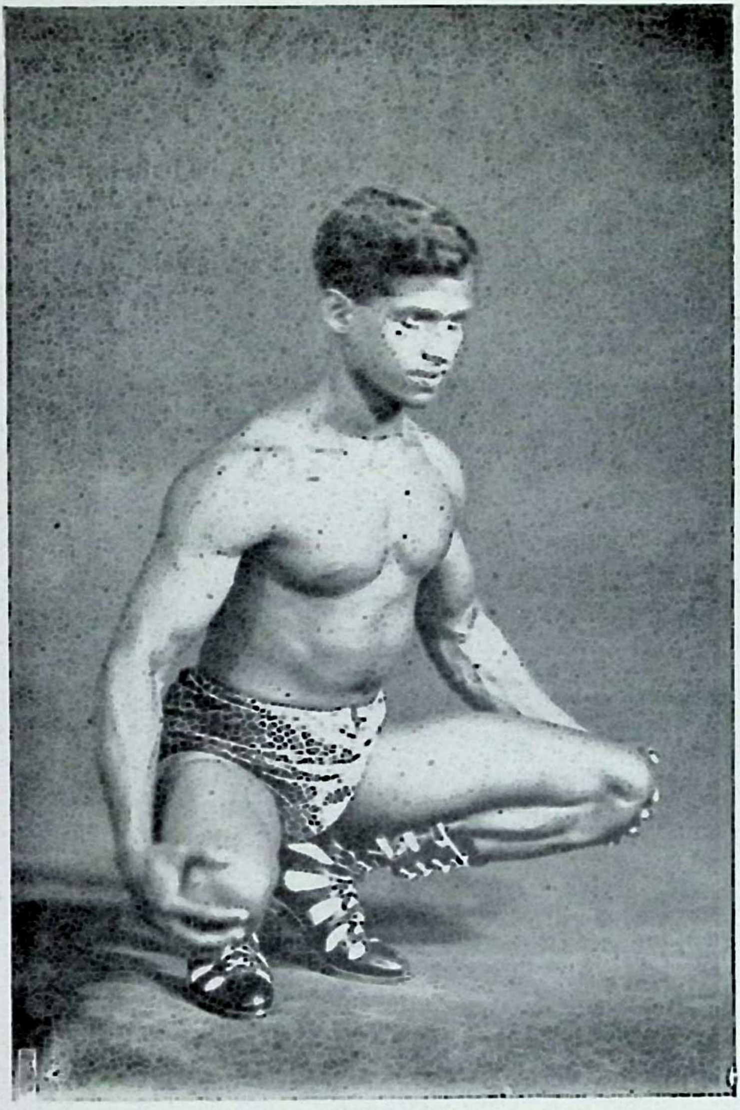
11 B

EXERCISE No. 11.

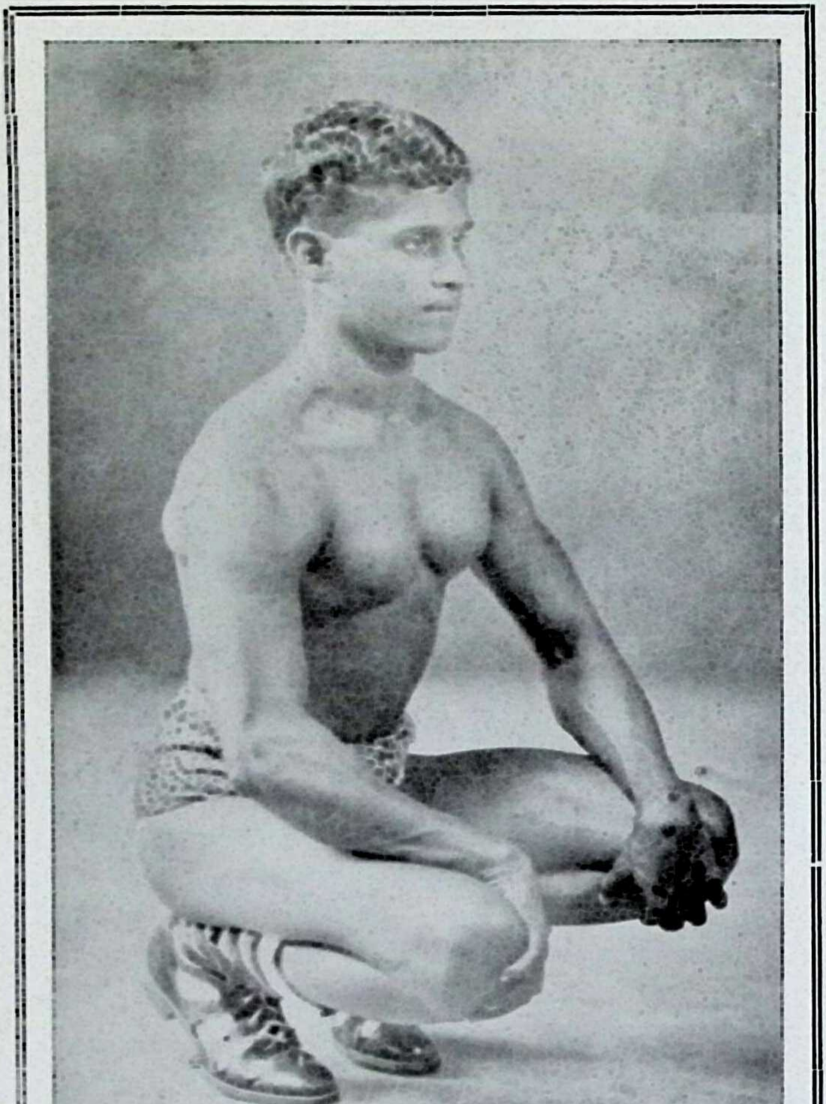
STAND erect, feet together and arms at sides. Then stretch your arms out straight and raise them above the head, breathing in, till you get to the position shown in fig. 11a. Now draw your stomach in and bend the trunk slowly, breathing out, to touch the ground with the fingers as depicted in fig. 11b. Return to former position and repeat this movement 20 times. When bending and raising the trunk, arms must be kept straight and close to the ears ; legs must be absolutely straight. It is a powerful exercise for strengthening the digestive organs, the abdominal column and the loins

பயிற்சி 12.

குதிகால்களின்மேல் உட்கார்ந்து, இரு கால்களையும் அகற்றி விரித்து (12-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி முழந்தாட்களின் வெளிப்பக்கம் இரு கைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து, மார்பை முன்தள்ளி உயர்த்திக் கால்களை பலங்கொண்டு தள்ளி ஒன்று சேர்க்கவும். பின் சுவாசத்தை நெகிழ்த்தி, கால்களை ஒன்றுசேர்த்தபடியே இருந்துகொண்டு (12-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி முழந்தாட்களின் உட்பக்கம் இரு கைகளாலும் பிடித்து, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து, மார்பை முன் தள்ளி உயர்த்தி, கால்களைக் கைகளால் முயற்சியோடு அகற்றி விரிக்கவேண்டும். பிறகு சுவாசத்தைநெகிழ்த்தி மீண்டும் முன்போல் ஆரம்பித்துச் செய்யவும். கைகள், கால்களை உட்பக்கமாகத் தள்ளிச் சேர்க்கும்பொழுதும், வெளிப்பக்கம் அகற்றி விரிக்கும்பொழுதும், ஒன்றுக்கொன்று எதிர்த்துத் தள்ளியவண்ணமே சக்தியைச் செலுத்திப் பலமாகச் சேர்க்கவும் விரிக்கவும் வேண்டும். இவ்வாறு 15 எண்கள் வரை செய்யவும். இப்பயிற்சியால் மார்பு விரிந்து தோள்கள் பூரிக்கின்றன.



12 A



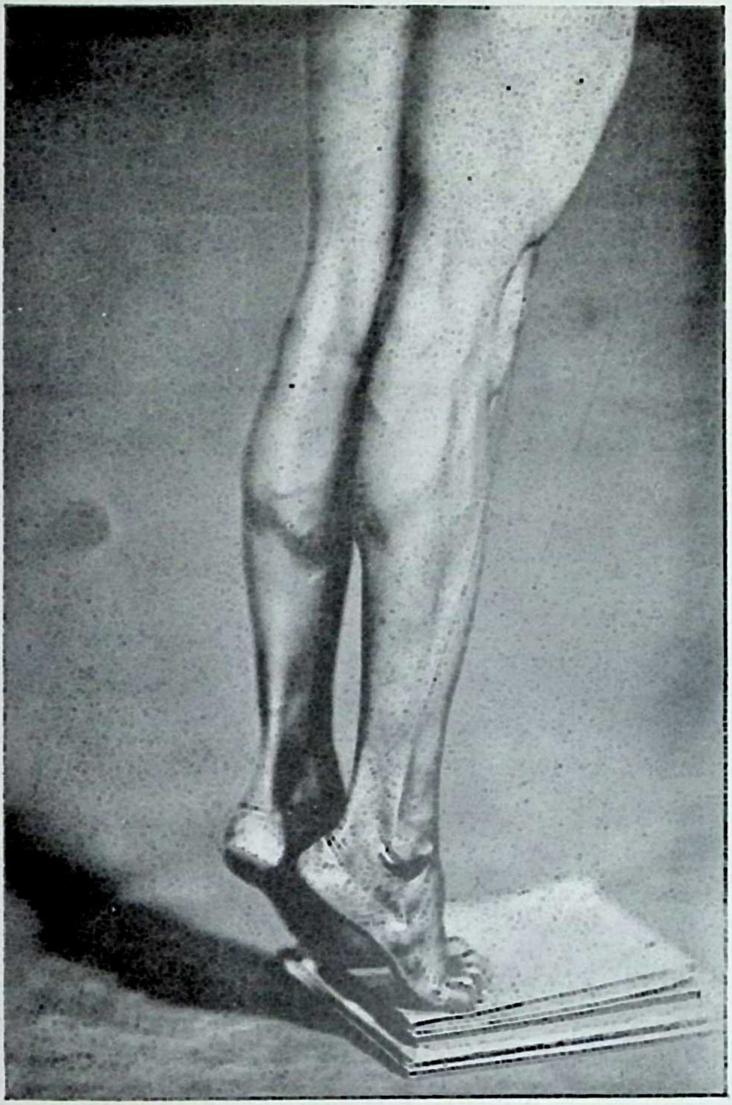
12 B

. EXERCISE No. 12.

ASSUMING the squatting position, heels raised and knees spread out as in fig. 12a, grasp the knees at the sides. Breathe in and press the knees hard, resisting powerfully with the legs till they touch each other. Relax and reverse the hold as shown in fig. 12b. Now breathe in and push the knees out as far as they can go, resisting powerfully with the legs. Relax. Repeat this exercise 15 times or more. Expands the chest, develops the trapeziod muscles, and strengthens the sexual system.

பயிற்சி 13.

சுமார் 6 - அங்குல உயரமுள்ளதும் சதுரமானதுமான ஒரு கட்டையின்பேரில் இரு கால்களின் முன்பாதங்களை ஊன்றி, குதிகால்களைத் தரையில் படியவைத்து, முழந்தாட்களை வளைக்காமல் விறைப்பாக நின்று, கைகளினால் ஏதாவது ஒன்றை ஆதாரவாகத் தொட்டுக்கொண்டு, (13-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி குதிகால்களைக் கூடுமானவரை கட்டைக்குமேல் உயர்த்தி, பிறகு முன்போல் தரைமட்டத்திற்குத் தாழ்த்தவேண்டும். அதாவது கால்களை உயர்த்தும் பொழுது சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்தும், தாழ்த்தும் பொழுது வெளியில் விட்டும், கண்டைத் தசைகள் சிறிது சலிப்படையும் வரை செய்தல்வேண்டும். இது நிற்க, (13-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஒரு காலின் முன்பாதத்தைக் கட்டையின்மேல் ஊன்றி, குதிகாலைத் தரையில் படியவைத்து, மற்றொரு காலைத் தரையில் படாவண்ணம் சிறிது உயர்த்தி நீட்டி, கட்டையில் ஊன்றிய காலின் குதியைக் கூடுமானவரை உயர்த்தி, பிறகு தரைமட்டத்திற்குத் தாழ்த்தவேண்டும். இவ்வாறு மற்றொரு காலிற்கும் சம எண்ணிக்கையாகச் செய்க — இவ்விரு பயிற்சியினால், கண்டைக் கால்களின் தசைகள் உருண்டு திரண்டு பருமனடைகின்றன.



13 A



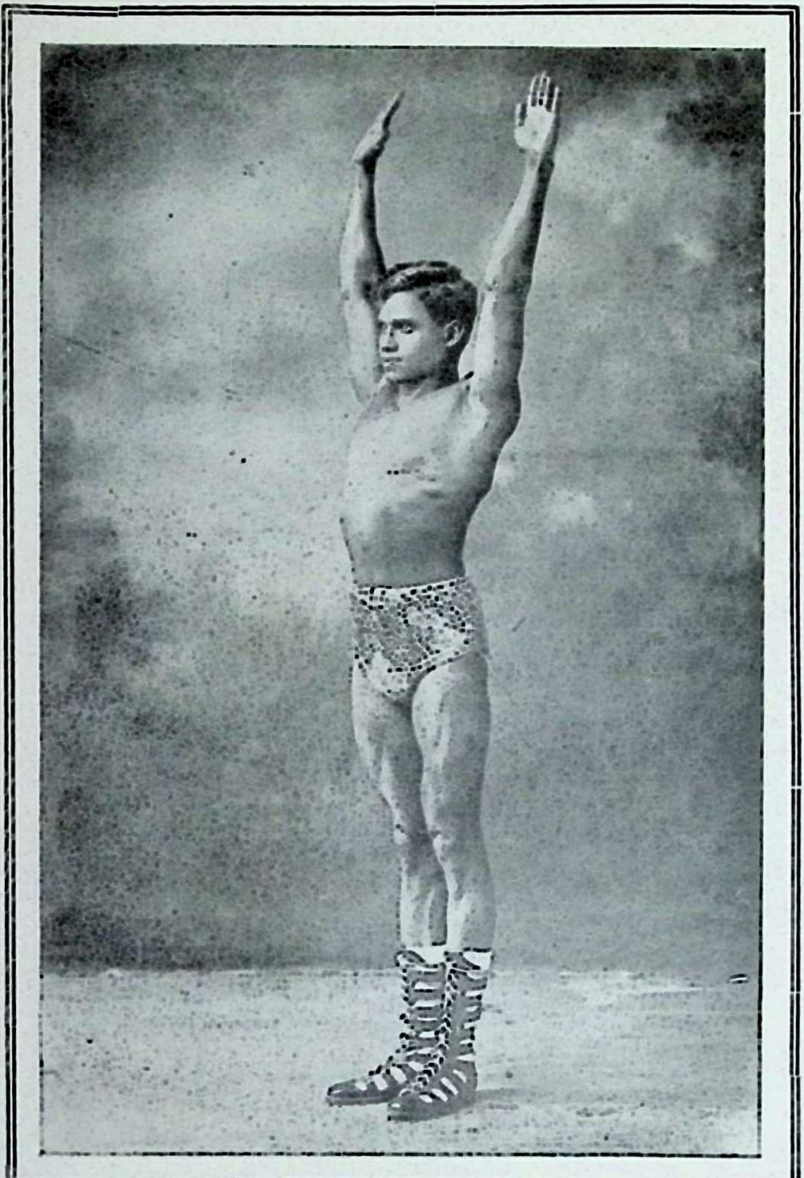
13 B

EXERCISE No. 13.

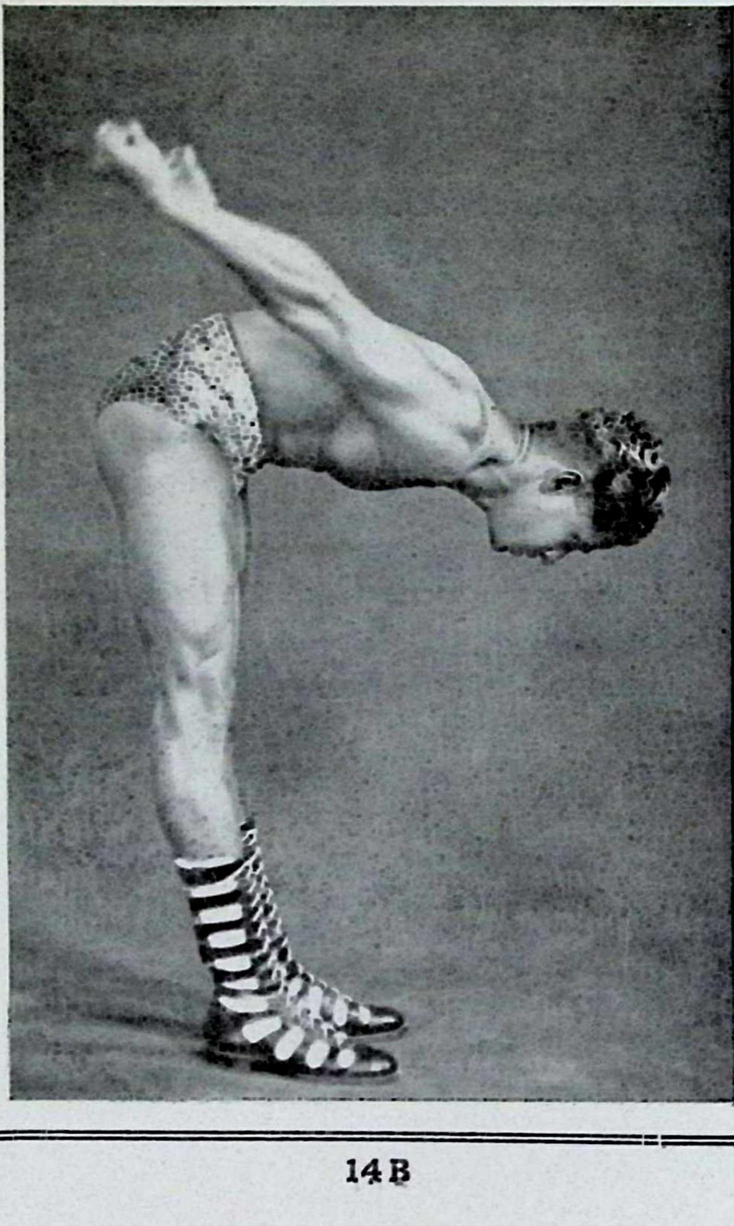
PLACE the front part of your feet together on the edge of a wooden block or the step of a stair-case about 5 to 6 ins. high and allow your heels to touch the floor. Then slowly raise the heels as high as possible, breathing in, as shown in fig. 13a ; then lower the heels, breathing out, to touch the floor. Repeat this movement till you feel the pain in the calf muscles. If you find it difficult to preserve your balance, allow the finger tips of one hand to rest lightly on a wall or the back of a chair. The higher you are able to rise on the toes, the more will you feel the lateral muscles tense in conjunction with the big twin calf muscles. Fig. 13b shows how to do the 'toe raise' with one leg. Do it alternately for both legs. Effective and powerful exercise for developing the calf muscles.

பயிற்சி 14.

இரு கால்களையும் ஒன்றுசேர்த்து நேராக நிமிர்ந்து நின்று (14-A) படத்தில் காட்டியவண்ணம் இரு கரங்களையும் தலைக்குமேல் உயர்த்தி நீட்டி, உடலை விறைப்பாக வைத்துக்கொண்டு இடுப்புக்குக் கீழுள்ள பாகத்தை அசைக்காமலும், வளைக்காமலும் மேல் பாகத்தை மாத்திரம் முன்புறமாகக் கூடுமானவரை வளைத்தல்வேண்டும். அதே சமயம் கைகளிரண்டை யும் நீட்டியபடியே விரல்களை நன்முக மடக்கி முன் னுக்குத் தாழ்த்தி, பின்புறமாகக் கொண்டுவந்து, (14-B) படத்தில் காட்டியவண்ணம் விறைப்பாய் கூடு மானவரை உயர்த்தி நீட்டி, மீண்டும் முன்போல் நிமிர்ந்து முன்னிலைமைக்கு வரவேண்டும். அதாவது குனியும்பொழுது சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விட்டும், அந்நிலையிலிருந்து நிமிரும்பொழுது உள்ளுக் கிழுத்தும் செய்தல்வேண்டும். இவ்வாறு 15-தடவை களுக்குக் குறையாமல் செய்யவும் — இவ்வப்பியாச முதிர்ச்சியால் தோள்கள் கட்டுண்டாகி, இடுப்பு, விலாப்புறம், முதுகெலும்பு முதலியனவும் உறுதிய டைந்து பருத்ததொந்தியையும் சுருங்கச்செய்கின்றது.



14 A



14 B

EXERCISE No. 14.

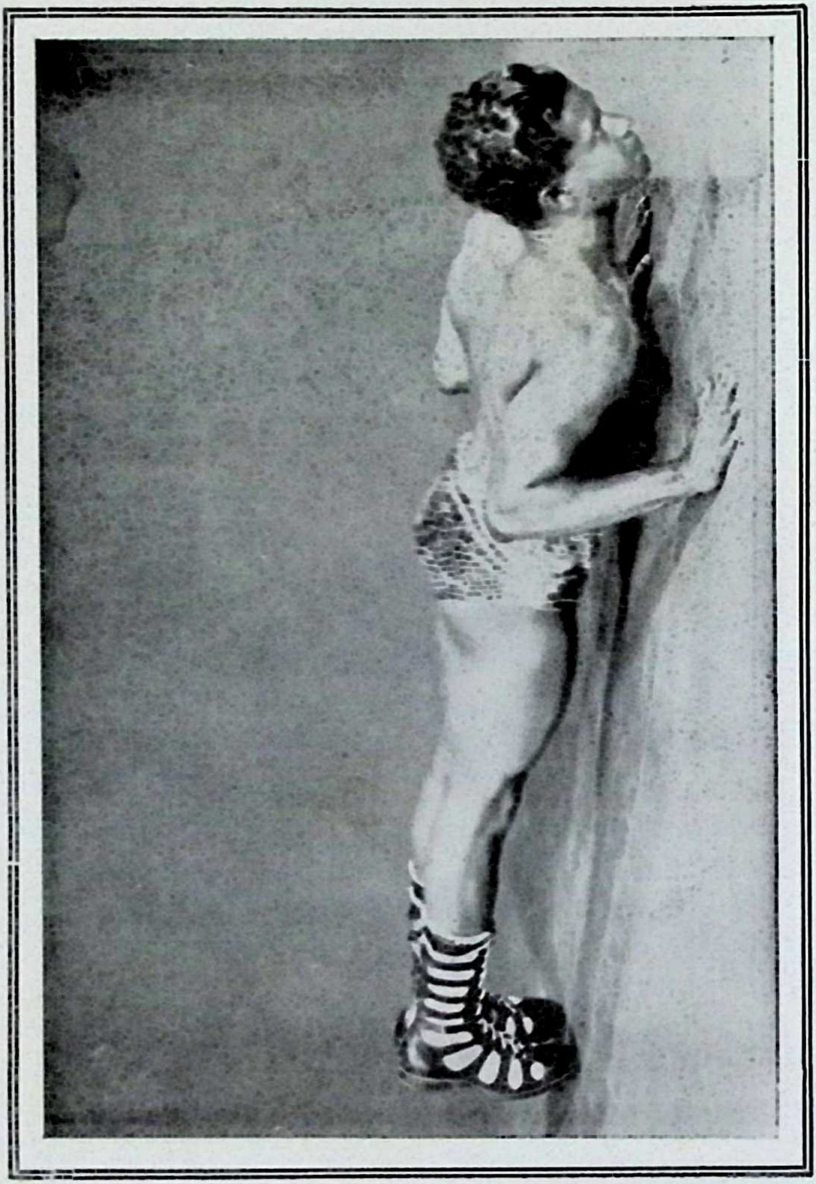
ASSUME position indicated in fig: 14a. Then slowly bend the trunk forward, breathing out. At the same time clutch your fingers and gradually swing your arms backward to the position indicated in fig. 14b. When you have bent your trunk fully and the arms have reached the limit of the backward position indicated in fig. 14b, return to former position. Legs and arms must be kept absolutely straight during this movement. Remember to breathe out when bending and to breathe in when raising the trunk to position 14a. Repeat this exercise 15 times and relax. Good exercise for developing the : muscles of the back, upper arms and triceps.

பயிற்சி 15.

இமார்பு அளவிற்கு இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் புஜங்களுக்கெதிரில் தரையில் ஊன்றி, (15-A) படத்தின்படி கால்களை ஒன்றுசேர்த்துப் பின்னுக்கு நீட்டி, கால் விரல்களை பூமியில் படியவைத்து தலை நிமிர்ந்து, உடலை விறைப்பாக வைத்துக்கொண்டு சுவாசத்தை நெகிழ்த்தவும். பிறகு (15-B) படத்தின்படி கைகளைமட்டும் மடக்கி, உடலைத் தரைமட்டத்திற்குத் தணிக்கவேண்டும். இந்நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டே முன்போல் அங்கத்தை மேல் நோக்கிக் கிளப்பி கைகளை நேரே நிமிர்த்தி தலை நிமிர்ந்திருக்கவேண்டும். உடலைத் தணிக்கும்பொழுது உள்ளங்கைகளும், கால் விரல்களும் தவிர மற்ற பாகங்கள் தரையிற் படுதல் கூடாது. இவ்வாறு, ஆரம்பத்தில் 15 எண்கள் வரை செய்யவும். இவ்விதம் சிறிது நாள் பயின்று திடமாகச் செய்யத் திறமை வந்தபின் சுவாசத்தை அடக்கியவண்ணமே ஒரே மூச்சில் எத்தனை எண்கள் சுலபமாகச் செய்ய முடிகின்றதோ அத்தனை எண்கள் சுறுசுறுப்பாகச் செய்து பழகவேண்டும். அதில் சிரமம் தோன்றும் சமயம், அப்படியே கை, கால்களை நகர்த்தாமல் உடலைத் தரையில் படியவைத்து சுவாசத்தை நெகிழ்த்தி, சில வினாடிகள் ஒய்வு எடுத்துக்கொண்டு, மீண்டும் முன்போல் செய்யவும் — இதனால் மார்பு விரிந்து, கைகள் வலிமையடைகின்றன.



15A



15 B

EXERCISE No. 15.

RESTING on palms and toes on the floor, hold your body straight as depicted in fig: 15a. Then lower the body slowly downward by bending the arms at the elbows, exhaling till you get to position 15b. Do not let any part of your body touch the ground. Then rise to former position, inhaling. Continue this movement 15 times. Relax by resting the knees and chest on the ground and repeat until comfortably tired. A few weeks after, practise this exercise by controlling the breath till you can do three or more movements to one respiration. Relax and repeat. Powerful exercise for the respiratory system, increases the stamina, and developes the pectoral major, biceps and triceps

முதலாவது அத்தியாயம்

முற்றிற்று.

CHAPTER I

ENDS.

தேகப்பயிற்சி.

இரண்டாவது அத்தியாயம்

தமிழும், ஆங்கிலமும்.

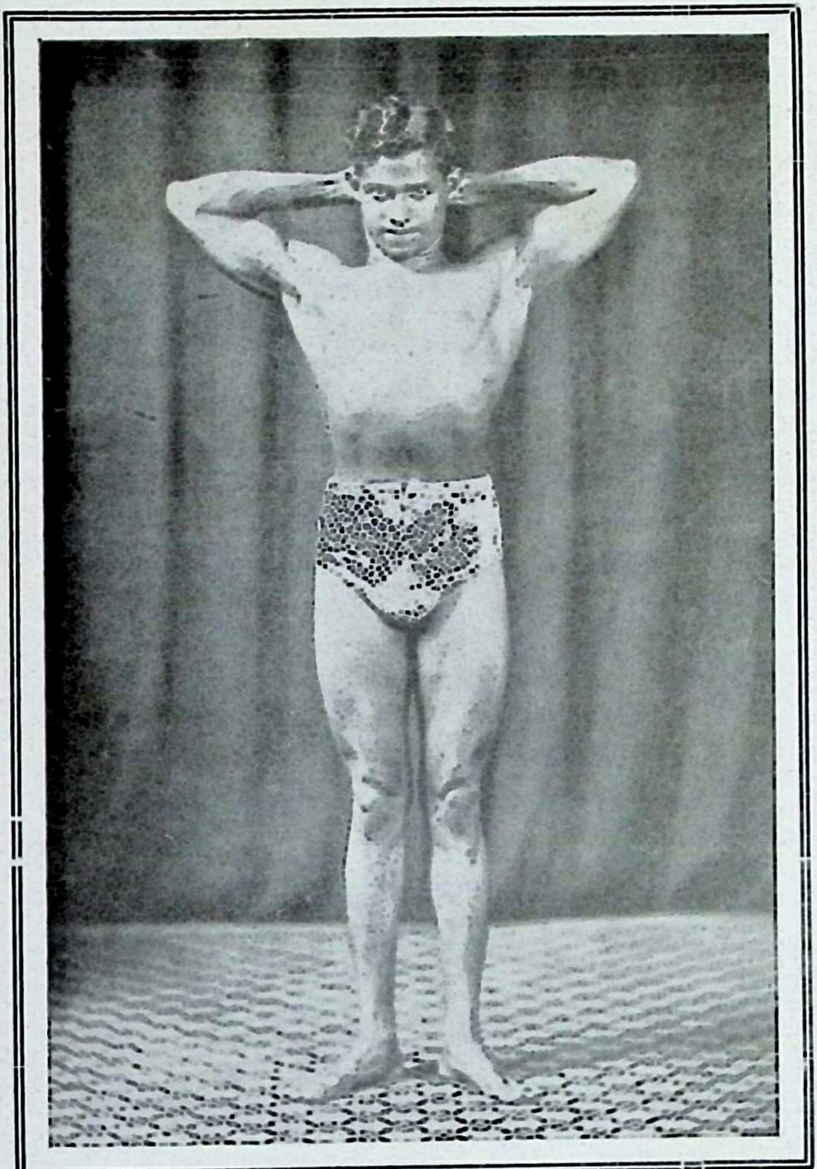
PHYSICAL EXERCISE

CHAPTER II

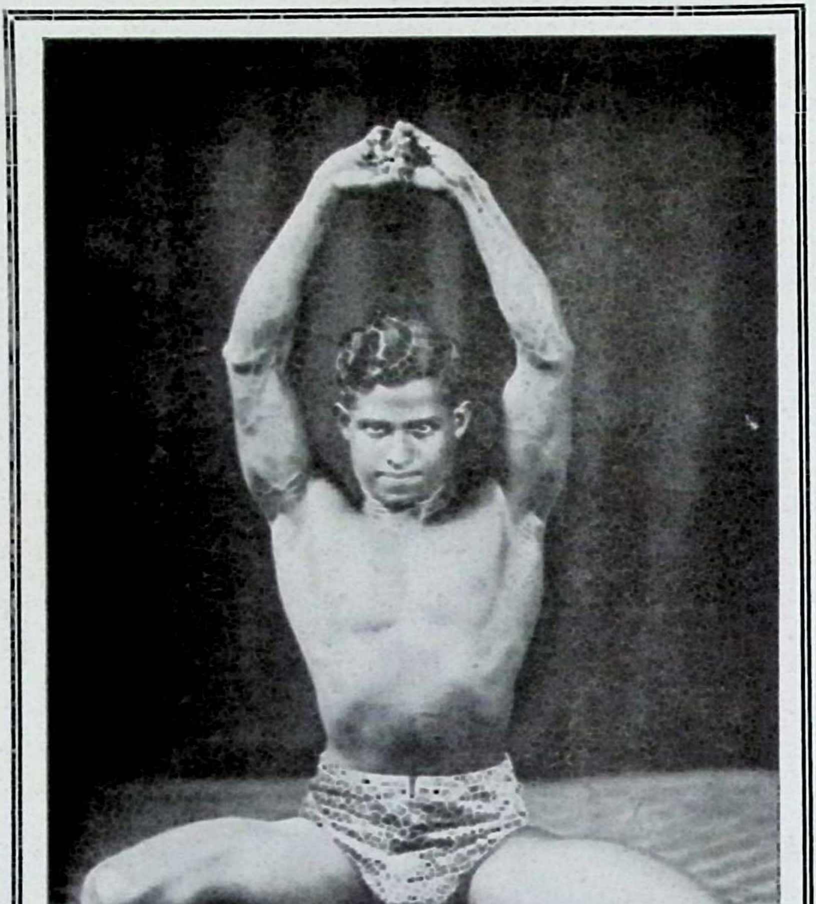
TAMIL & ENGLISH.

பயிற்சி 16.

குதிகால்கள் இரண்டையும் பொருத்தி, முன் பாதத்தை அகற்றி நேரான நிலையில் நின்று (16-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி தலைக்குப் பின் இடது கை விரல்களை வலதுகை விரல்களால் இறுகப் பிடித்து, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து குதிகால்களை உயர்த்தி முழந்தாட்களை அகற்றி மெதுவாக உட்காருதல் வேண்டும். அதே சமயம் கைகள் இரண்டையும் ஒன்றையொன்று இழுத்தவண்ணமே (16-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி தலைக்குமேல் உயர்த்தி நீட்டவேண்டும். மீண்டும், முன்போல் மெதுவாகக் கைகளைப் பிடரி அளவிற்குப் பின்புறமாகத் தாழ்த்திக் கொண்டே எழுந்து, குதிகால்களை பூமியில் படிய வைத்து சுவாசத்தை வெளியிடவும். இவ்வாறு கால்கள் சிறிது சோர்வடையுமளவு செய்தல்வேண்டும். இங்ஙனம் அப்பியாசித்துவரின் தொடை, கண்டைத் தசை, கைகளின் தசை, இவற்றின் நரம்புகள் முறுக்கேறி, தேகத்தில் இரத்தமானது நன்றாகப் பரவி, ஆயாசம், சோம்பல் முதலியவைகள் வாராதபடி காக்கும்.



16 A



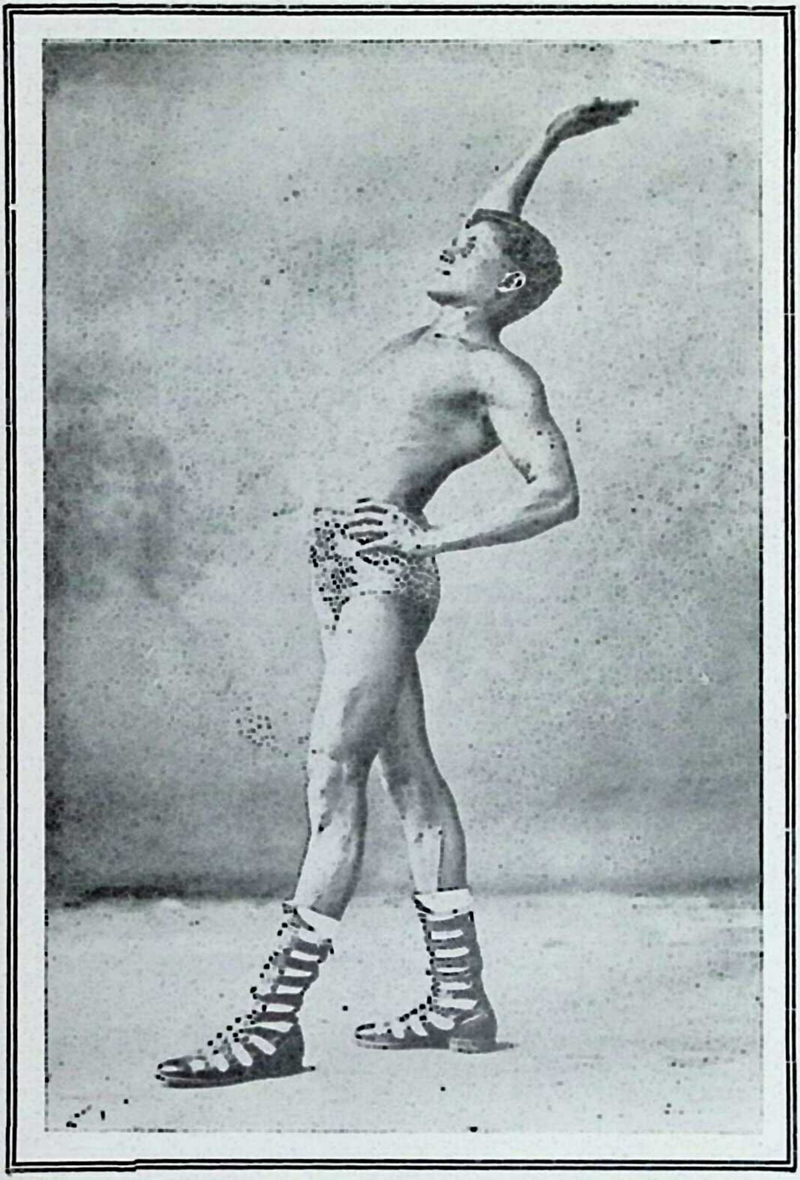
16 B

EXERCISE No. 16.

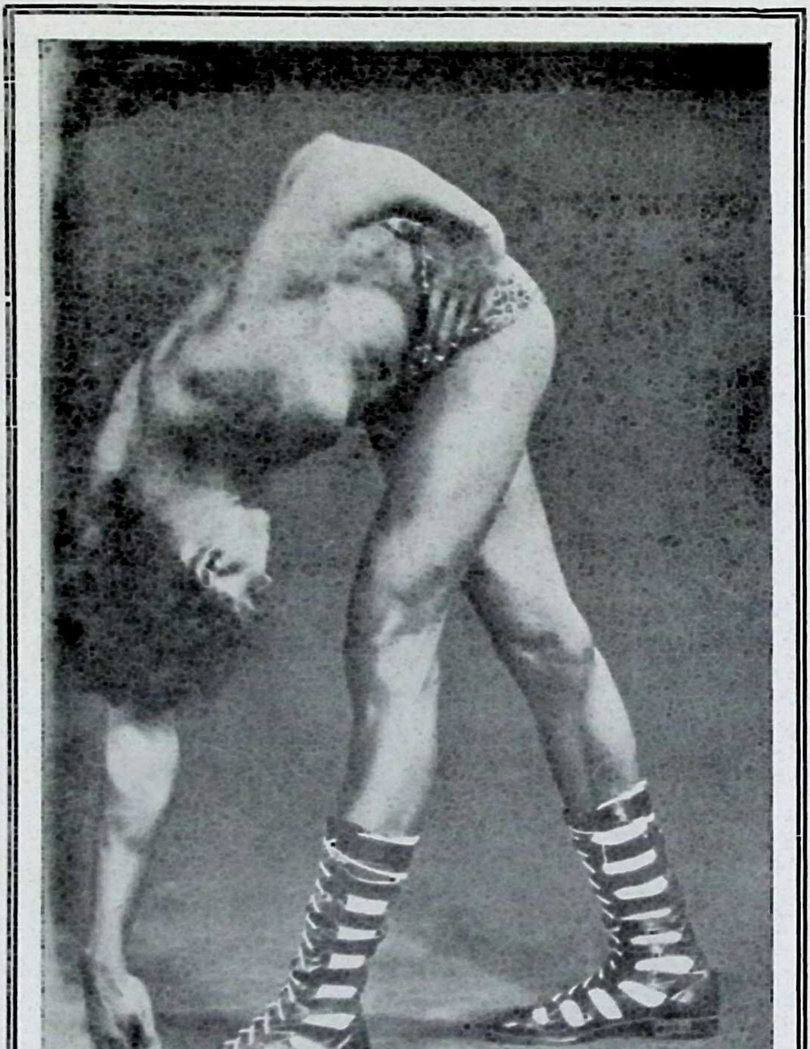
STAND erect. Spread your feet out at an angle of 45°. Lock your hands behind the neck as depicted in fig: 16 a. Now raise your heels, breathing in, and stand on the toes. Then slowly squatting down, stretch your hands, pulling outwards, above the head till you get to position 16 b. Rise up, slowly lowering the hands at the same time to former position and exhale. Repeat this exercise till you are comfortably tired. It is a splendid exercise for all round development of the body and dorsal muscles.

பயிற்சி 17.

நேராக நின்று இடது காலை சுமார் இரண்டடி முன் வைத்து, இடது கையை இடுப்பில் வைத்து சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டே, வலது கையை விறைப்பாக முன்நீட்டி தலைக்குமேல் உயர்த்தி காதோடு சேர்த்துவைத்து, (17-A) படத்தில் காட்டியவண்ணம் பின்புறமாகக் கூடியவரை சாய்ந்து, அந்நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விட்டுக்கொண்டே (17 - B) படத்தில் காட்டியவண்ணம் முன்புறமாக வளைந்து வலது கைவிரல்களினால் இடது கால் விரல்களைத் தொடவும். மீண்டும் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டே வலதுகையை நீட்டியவண்ணமே நிமிர்ந்து, முன்போல் பின்புறம் சாய்ந்து, மறுபடியும் முன் வளைந்து, கால் விரல்களைத் தொடவும். இவ்வாறு கால்களையும், கைகளையும் மாற்றி மாற்றி சிறிது களைப்படையும் வரை குனிந்தும் நிமிர்ந்தும் அப்பியாசிக்க வேண்டும் — இங்ஙனம் அப்பியாசித்துவரின் வயிறு, இடுப்பு, முதுகெலும்பு முதலியன வன்மையடையும்.



17 A



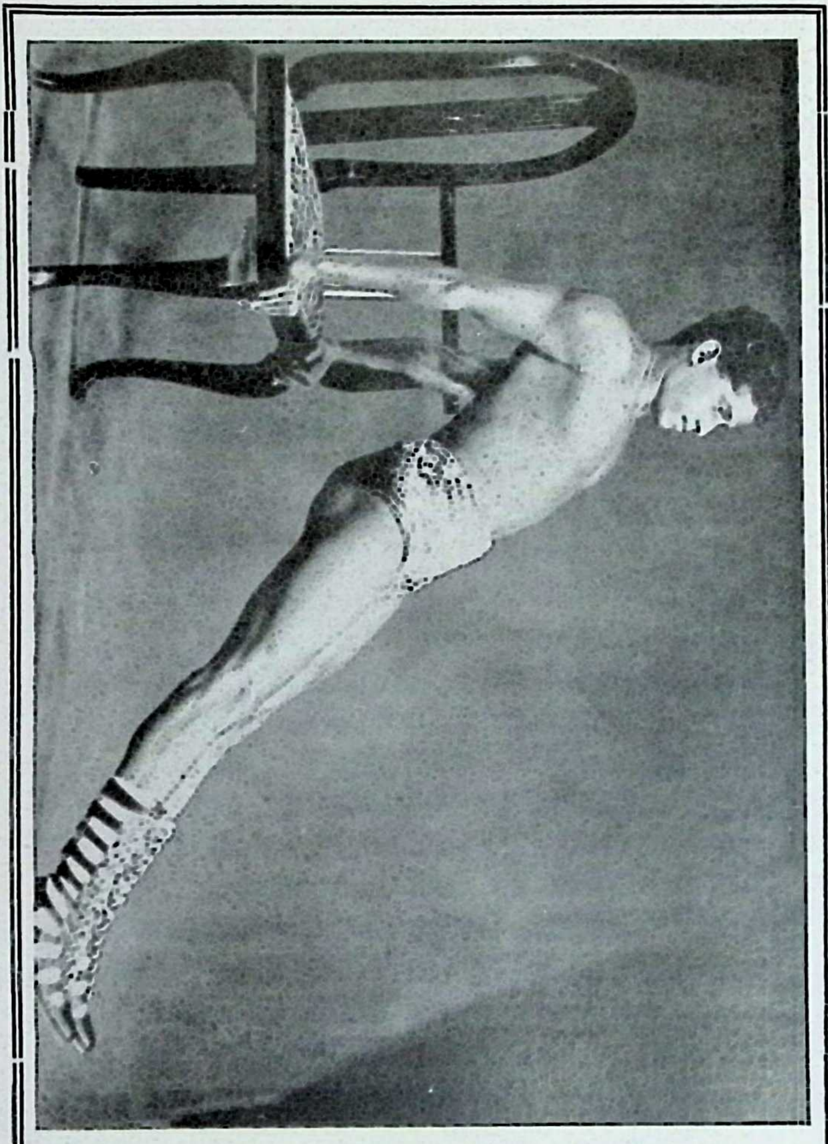
17 B

EXERCISE No. 17.

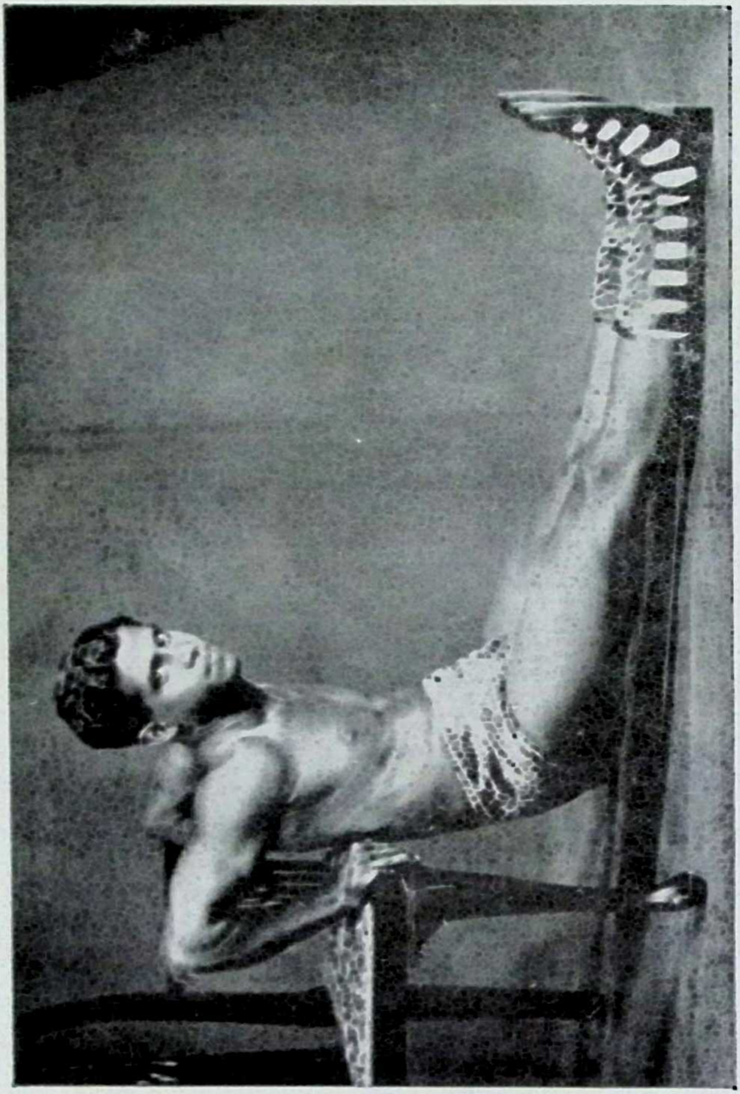
ASSUME the correct standing position. Cup your left hand on the hips and swing the right forward and upward, at the same time place your left foot forward about 2 feet as indicated in fig: 17 a. Breathe in during the movement Then bend the trunk forward, slowly breathing out, till you can touch the left foot with the right hand. Return to former position inhaling, and repeat this movement till you are slightly tired. Relax and repeat with the right leg in front and left arm stretched above head. When lowering and raising the trunk, the legs must be kept straight. Effective exercise for the loins and digestive organs.

பயிற்சி 18.

இரு கரங்களாலும் பின்புறமாக (18-A) படத்தில் காட்டியபடி ஒரு நாற்காலியைப் பிடித்துக் கொண்டு கால்கள் இரண்டையும் ஒன்றுசேர்த்து முன் நீட்டி, குதிகால்களை மட்டிலும் பூமியில் ஊன்றி, உடலை விறைப்பாக வைத்து, சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விட்டுக்கொண்டே (18-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கைகளைமட்டிலும் மடக்கி தரை மட்டத்திற்கு உடலைத் தாழ்த்தவேண்டும். தரையை அடுத்ததும் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டே மடக்கிய கைகளையும், உடலையும் நிமிர்த்து முந்நிலைக்கு கொண்டு வரவேண்டும். இவ்வாறு கைகள் தளர்வுறுமளவு சுமார் 30 எண்ணிக்கைகள் வரை செய்யவும். (உடலைத் தாழ்த்தும்பொழுது பிட்டம் பூமியில் படக் கூடாது) இங்ஙனம் அப்பியாசித்து வரின் தோட்பட்டைகள் உருட்சிபடைந்து மார்பின் தசையும், மேல்கைகளின் பின் தசைகளும் பருமனடைகின்றன.



18 A



18 B

EXERCISE No. 18.

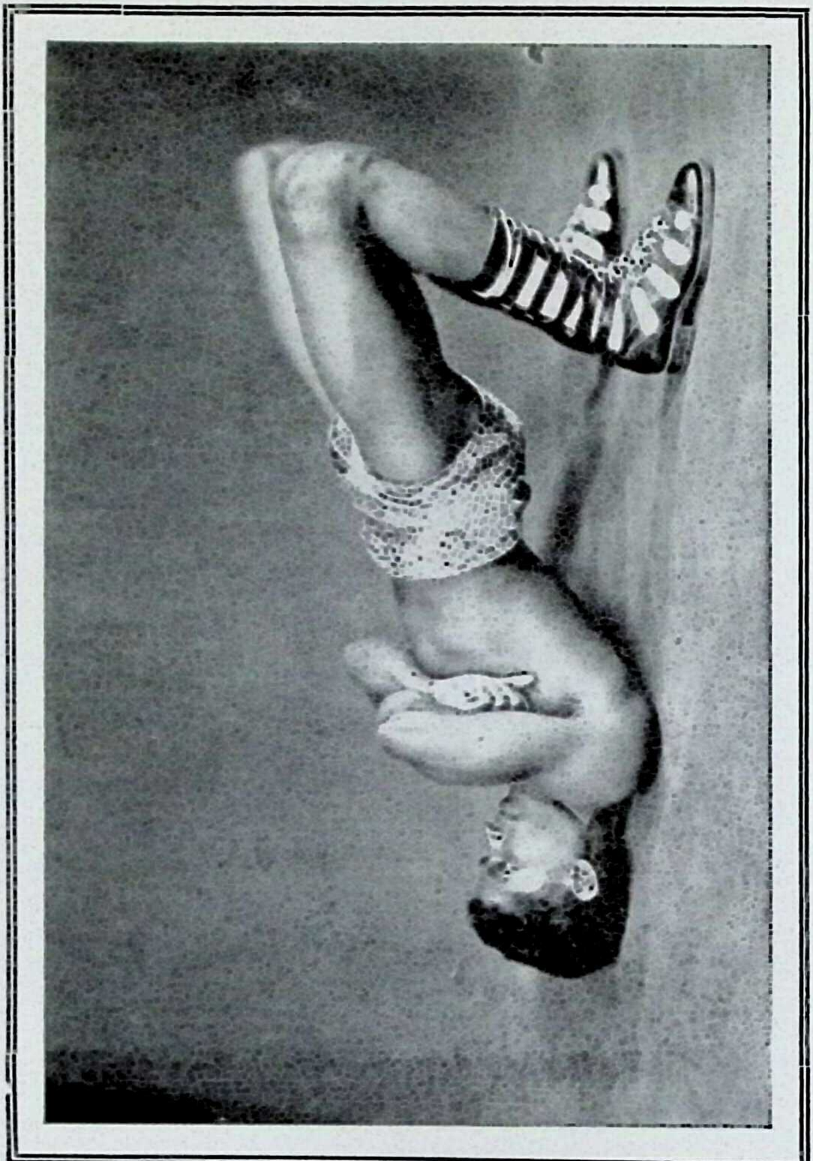
HOLDING the edge of a chair or stool about 2 feet high slide your feet together forward with the heels resting on the ground as depicted in fig: 18 a. Then slowly, breathing out, lower your body by bending the arms at elbows as shown in fig: 18 b. Do not let any part of your body except the heels touch the ground. Then stretch your arms and return to former position, breathing in. Repeat this exercise smartly and steadily till tired. Relax and repeat again. Powerful and effective exercise for moulding the arms and expanding the chest.

பயிற்சி 19.

சமமான தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கால்களைச் சிறிது அகற்றி மடக்கி குந்துகாலாக வைத்து, இரு கைகளையும் மார்பின்மேல் சேர்த்துக் கட்டி சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டே (19-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி உடலை பூமியில் நின்றும் கிளப்பி, தலையின் உச்சியை பூமியில் ஊன்றி, உடலை வில்வளைவாக உயர்த்தவேண்டும். பிறகு இந்நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டே (19-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி தலையைத் தாழ்த்தி, கழுத்தையும் தோட்பட்டைகளையும் மட்டிலும் பூமியில் படியவைத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு கழுத்தின் தசைகள் சலிப்படையும் வரை உயர்த்தவும் தாழ்த்தவுமாகச் செய்யவும். பயிற்சி செய்யத் துவங்கும்பொழுது தலை பூமியில் அழுந்தாதவாறு, உயரமில்லாத மெதுவான அணையின்மேல் தலையை வைத்துச் செய்தல்வேண்டும்—இவ்வப்பியாசத்தினால் கழுத்துத் தசைநார்கள் வன்மையுற்று கபாலத்திலுள்ள சர்வ நரம்புகளிலும் இரத்தமானது நன்றாகப்பரவி முகவசிகரம் உண்டாகின்றது.



19A



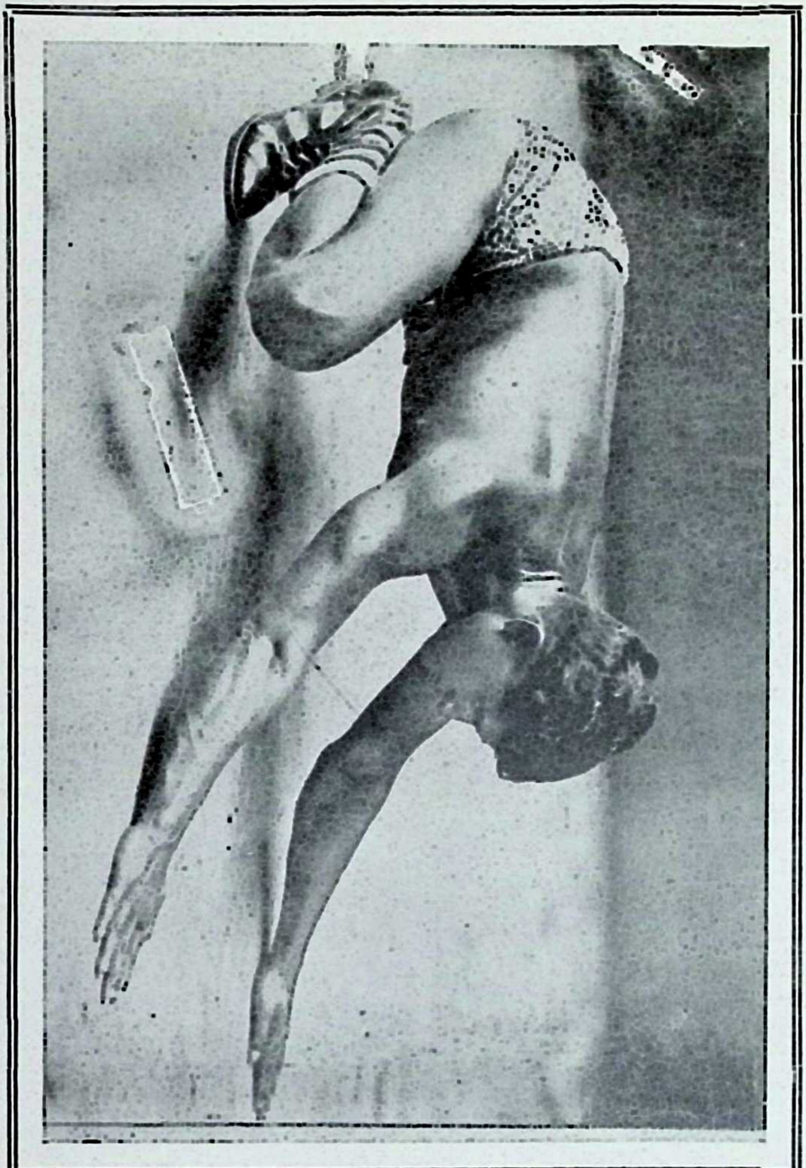
19 B

EXERCISE No. 19

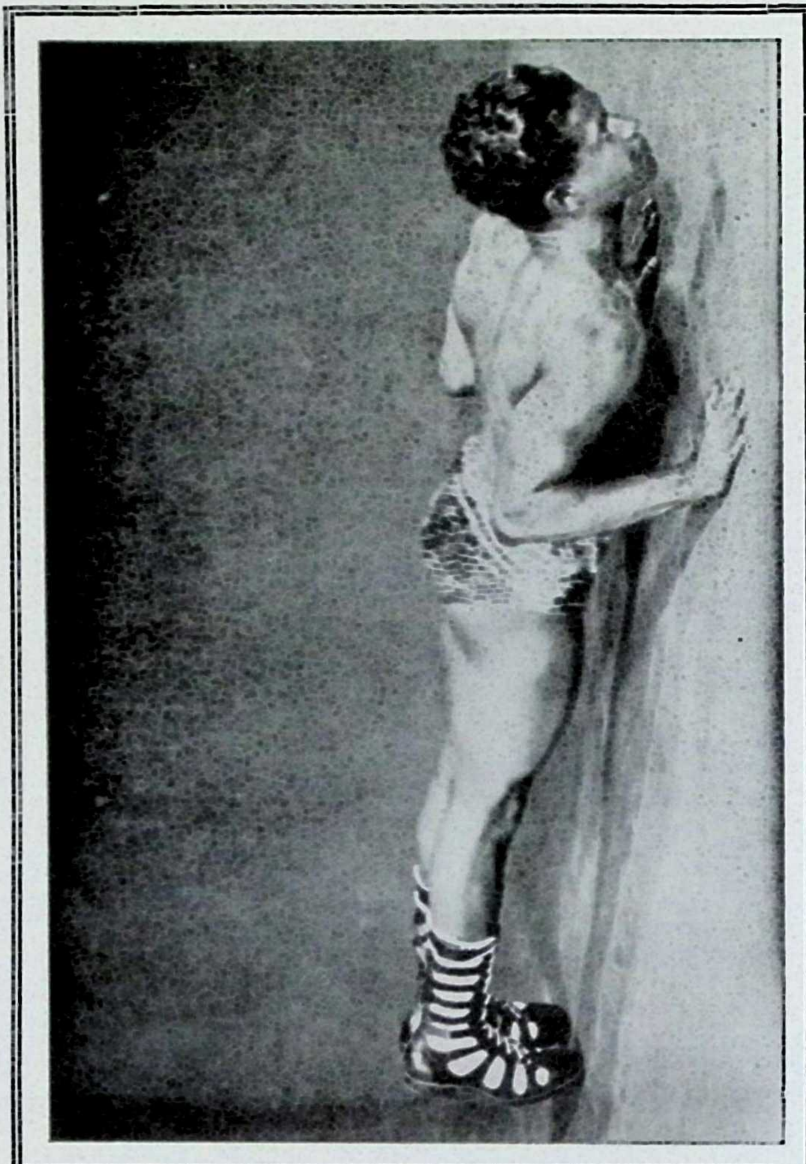
LIE flat on the ground and draw your legs in, bending at the knees to touch the bottocks with the heels. Fold the arms on the chest and then, breathing in, raise the body, from the ground to stand on the head as depicted in fig: 19a. From this position lower the body, breathing out, and allow only the shoulder and neck to rest on the ground as shown in fig: 19b. Repeat this movement several times. It is a powerful exercise for developing the neck muscles. Forces the blood to the face and brightens the eye.

பயிற்சி 20.

முன் பாதங்களை பூமியிலூன்றி (20-A) படத்தில் காண்பித்திருக்கும் மாதிரி பிருஷ்டமானது குதிகால்களின்மேல் பொருந்தியிருக்கும்படி உட்கார்ந்து, இரு கைகளையும் மார்பு அளவிற்கு கூடுமானவரை முன் நீட்டி, உள்ளங்கைகளை பூமியில் அழுத்தமாகப் படியவைத்து, சுவாசத்தை இழுத்து, ஊன்றிய அவயவங்கள் இடம் விட்டுப் பெயராமல் உடம்பைச் சரேலென்று (20-B) படத்திலுள்ளபடி இரு கரங்களையும் மடக்கி மார்பைத் தரைமட்டத்தில் முன்னோக்கிக் கொண்டுபோய், (15-A) படத்திலுள்ளபடி நிமிர்ந்து சுவாசத்தைத் தளர்த்தவேண்டும். பின்னர் மூச்சை இழுத்து, உடலைப் பின் தள்ளி, குதிகால்களின்மேல் உட்கார்ந்து. சரீரத்தை முன்போல் முன்னோக்கிக் கொண்டுபோய், தலையை உயர்த்தி மூச்சை நெகிழ்த்தவும். இவ்வாறு சரீரம் சிறிது தளர்ச்சியடையுமளவு செய்துவரவேண்டும். ஆனால் முழங்கால்களும், மார்பும், மோவாய்க்கட்டையும் பூமியில் சிறிதேனும் படலாகாது. இப்பயிற்சியை சிறிது நாள் பயின்று திடமாகச் செய்யத் திறமை வந்தபின் சுவாசத்தை அடக்கியவண்ணமே ஒரே மூச்சில் எத்தனை எண்கள் சுலபமாகச் செய்ய முடிகின்றதோ, அத்தனை எண்கள் விரைவாகச் செய்து பழகவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தினால் தேக வலிமையும், திரண்ட தசைக்கட்டுகளும், ஆரோக்கியமும் உண்டாகின்றன.



20 A



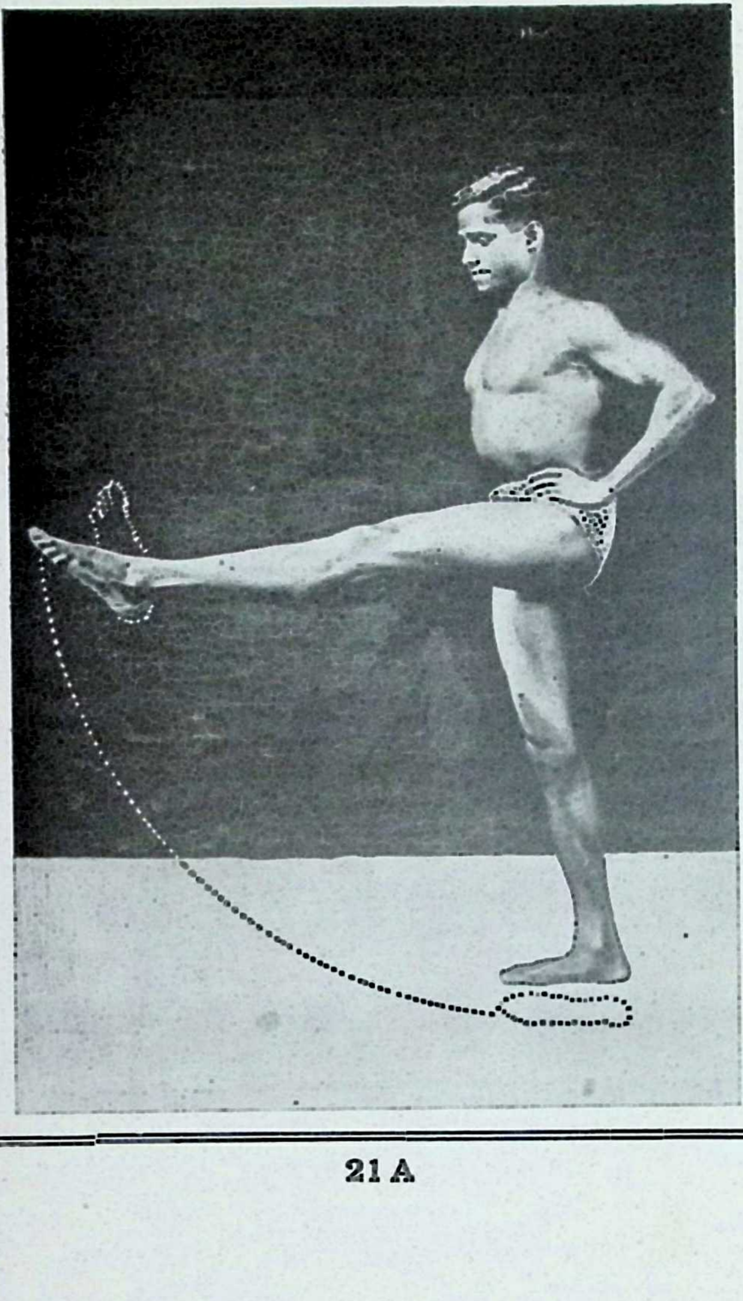
20 B

EXERCISE No. 20

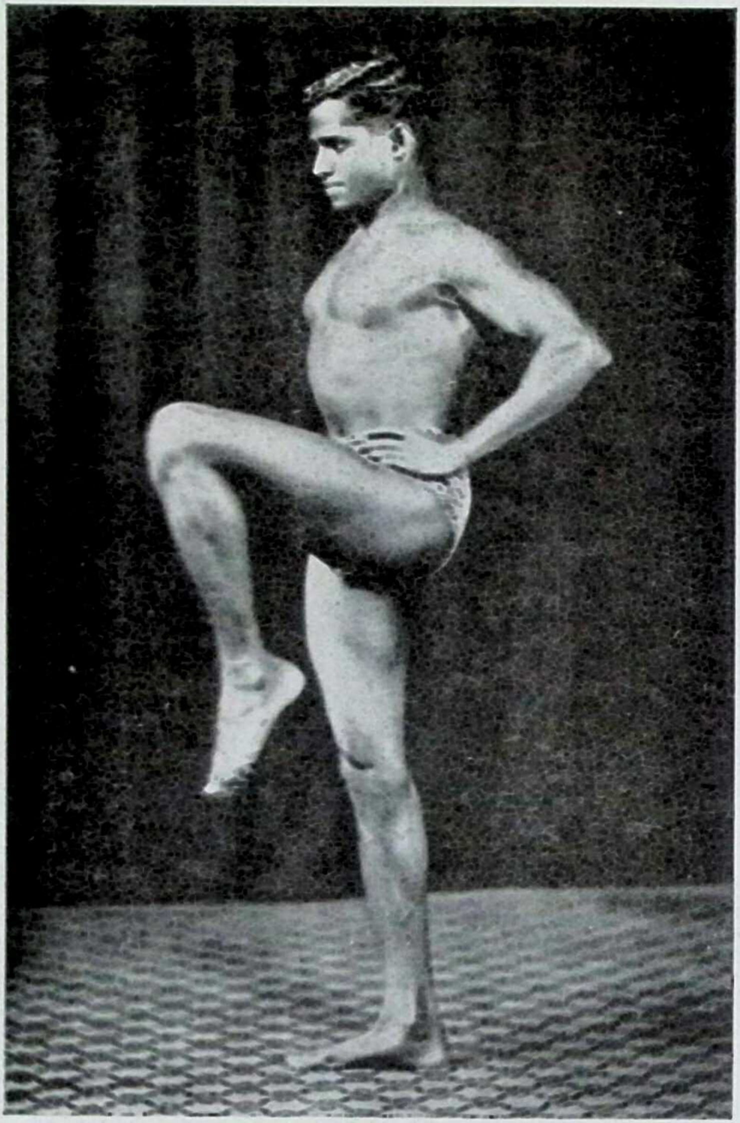
SQUAT down on the floor and then place your hands in front as far as you can, as depicted in fig: 20a. Breathe in and thrust your body forward bending the arms at the elbows as in fig: 20b Do not let any part of your body touch the ground except the toes and the hands. Return to position 20a and repeat till you can comfortably control your breath. Relax and continue this movement until slightly tired. Marvellous exercise for the symmetrical development of the muscles of the body, and increases the stamina.

பயிற்சி 21.

சரியான நிலையில் நின்று கைகளை இடுப்பில் பொருந்தும்படியாக அமைத்து, (21–A) படத்தில் புள்ளிக்கோடிட்டுக் காட்டியபடி, இடது காலை முழங்கால் மடங்காது விரல்களை விறைப்பாக முன்நீட்டி, கூடுமானவரை இடுப்பளவிற்கு நேராக உயர்த்தி, அந்நிலையில் சற்று நிறுத்தி, பிறகு பாதத்தைமட்டிலும் புள்ளிக்கோடிட்டுக் காட்டியபடி நிமிர்த்து, மீண்டும் விரல்களை முன்நீட்டல் வேண்டும். பின்னர் காலை நீட்டிய நிலையில் நின்றும் (21–B) படத்தில் காட்டிய படி மடக்கி, முழங்காலை சிறிது உயர்த்தி, முன் பாதத்தைக் கீழே தாழ்த்தி, சற்று நிறுத்தல்வேண்டும். இப்பொழுது ஊன்றியிருக்கும் காலை வளைத்தல் கூடாது. பிறகு உயர்த்திய காலை பூமியில் படிய வைத்து மீண்டும் முன்போல் ஒவ்வொரு காலிற்கும் மாற்றி மாற்றிக் கால்களின் தசைகள் சிறிது சோர்வடையுமளவு செய்தல்வேண்டும். நிற்கும் நிலையிலிருந்து காலை முன்நீட்டி உயர்த்தும்பொழுது சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கிழுத்து, காலை பூமியில் சமமான நிலையில் வைத்ததும் சுவாசத்தை நெகிழ்த்த வேண்டும்—இதனால் தொடைகளின் தசைகள், குதத்தின் பாகம், கால்களின் பாதங்கள் பலப்படுகின்றன.



21 A



21 B

EXERCISE No. 21

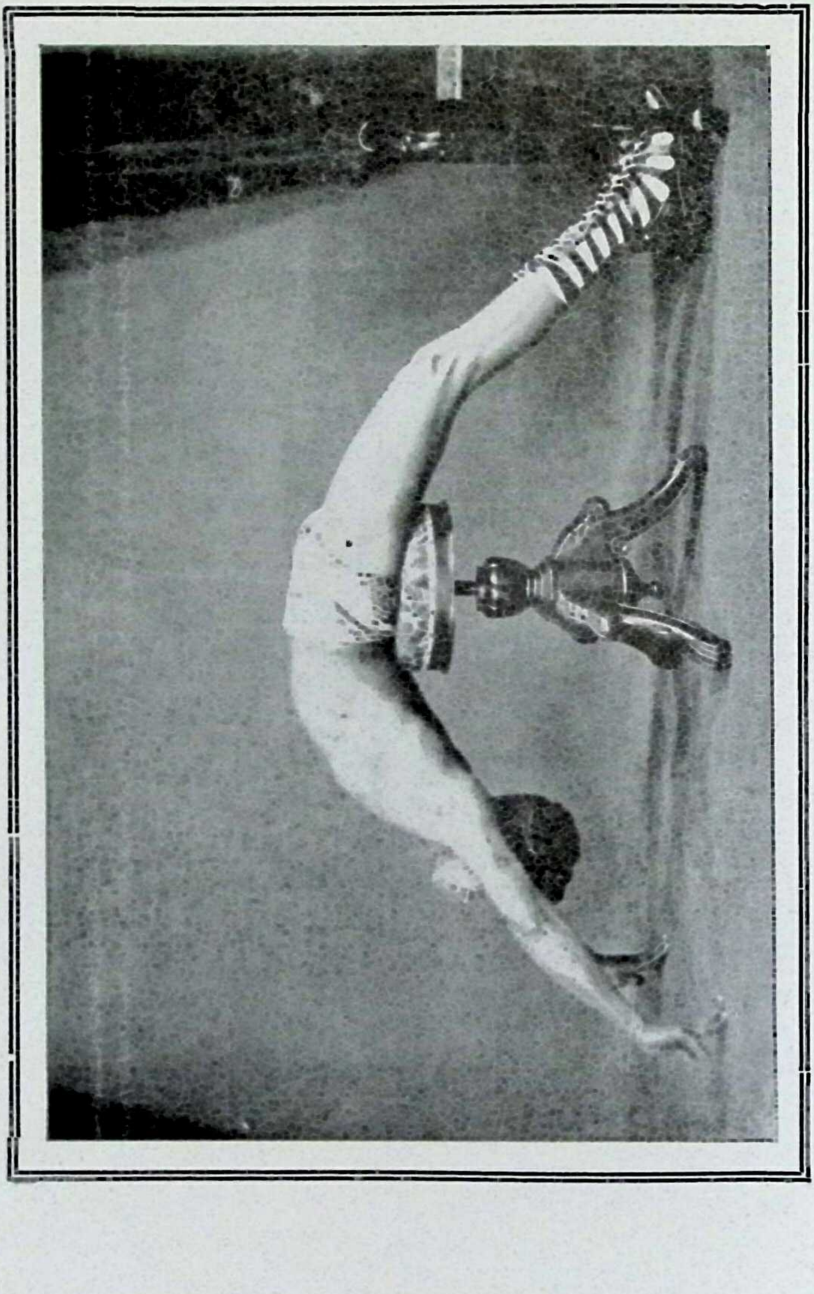
ASSUME the correct standing position and cup your hands on the hips. Then stretch your left leg forward, toe pointed and raise to position 21a, keeping legs absolutely straight and breathing in. When you feel that you cannot raise your leg any more, stop and raise the toe as indicated by dotted lines in fig: 21a. Again with pointed toe bend the leg from the knee slowly to get into the position indicated in fig 21b. Pause a moment and then place your feet on the floor, breathing out. Continue this movement for both the legs alternately without unduly tiring the leg muscles. Effective exercise for developing the thigh and calf muscles: strengthens the sexual system.

பயிற்சி 22.

சுமார் இரண்டு அடி உயரமுள்ள ஒரு நாற்காலியில் (ஸ்டூலில்) உட்கார்ந்து (22-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இரு கால்களின் விரல்களையும் ஓர் அலமாரியின் கீழ் அல்லது ஒரு கட்டையின் கீழ் மாட்டி சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டே கைகளை முன் நீட்டி, தலைக்குமேல் உயர்த்தி (22-B) படத்தில் காட்டியபடி உடலைப் பின்புறமாக வளைத்து, கைவிரல்களால் தரையைத் தொட்டு மீண்டும் கைகளை நீட்டியவண்ணமே உடலை நிமிர்த்து, முன் நிலைக்குக் கொண்டுவந்து சுவாசத்தை நெகிழ்த்தவும். இவ்வாறு சரீரம் சிறிது களைப்படையும்வரை செய்யவும். இவ்வப்பியாசம் செய்யும்பொழுது கால்களின் விரல்கள் மாட்டியிருக்கும் நிலையில் நின்று வழுவாவண்ணம் நன்றாய் அமிழ்த்தி வைத்துக்கொள்ளல்வேண்டும்—இப்பயிற்சியானது மூலநாடி செல்லும் முதுகெலும்புகள், இடுப்பு முதலானவைகளை பலப்படுத்தி. பருத்த தொந்தியையும் நாளுக்குநாள் சுருங்கச்செய்கின்றது.



22 A



22 B

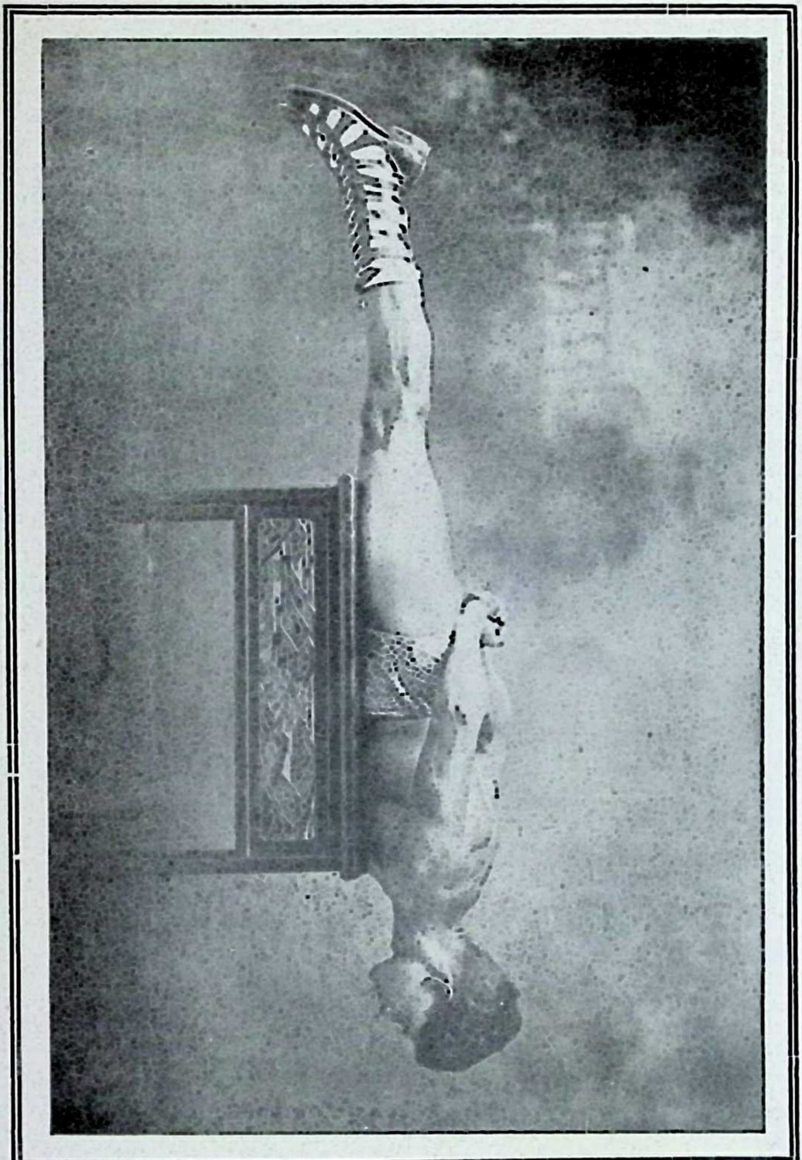
EXERCISE No. 22

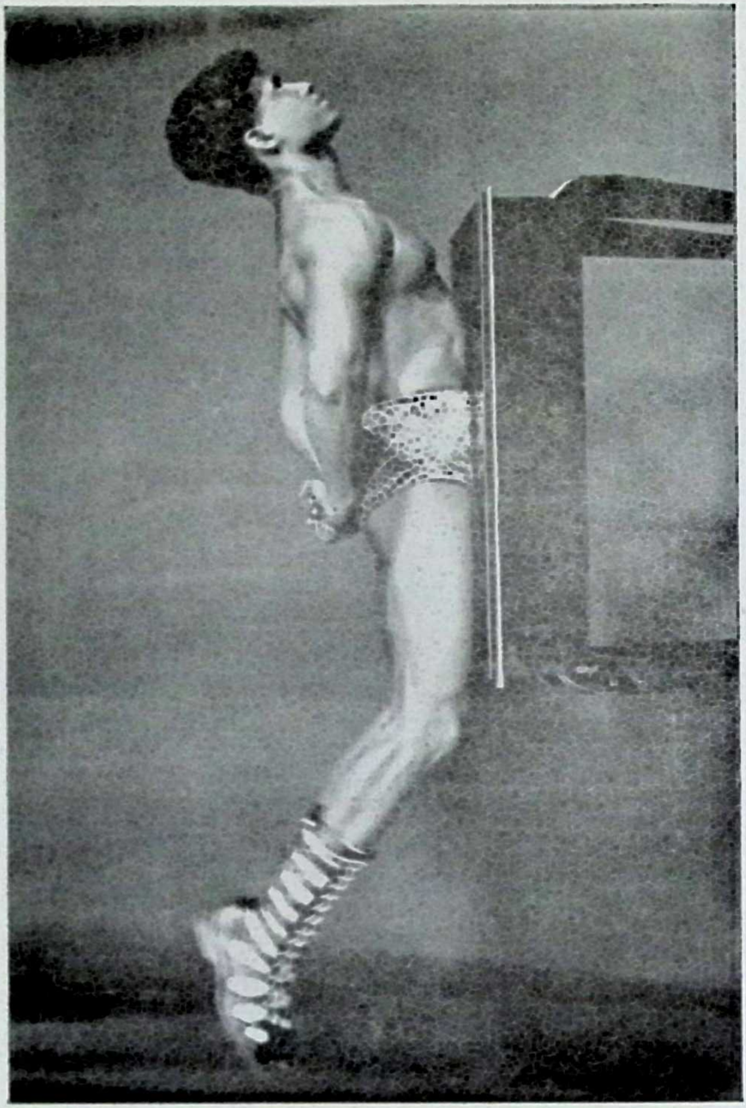
ASSUME the sitting posittion on a stool as depicted in fig: 22a and support your legs under a weighted bench or an almirah. Then breathing in, stretch your arms forward and above the head; at the same time allow your trunk to fall back slowly till you can touch the floor with the fingers as shown in fig: 22b. Rise up to former position and exhale. Continue this exercise till you are comfortably tired. Effective movements for the abdominal columns and vertebrae.

பயிற்சி 23.

ஒரு சமமான மேசையிலாவது அல்லது தரையிலாவது குப்புறப்படுத்து, (23-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கால்களை ஒன்றுசேர்த்து விறைப்பாக நீட்டி, இரு கரங்களையும் பின்புறமாகக் கோர்த்து இறுகப் பிடித்து, பீட்டத்தின்மேல் அமிழ்த்திவைத்து, சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டே (23-B) படத்தில் காட்டியவண்ணம் தலை, மார்பு, கால்கள் ஆகிய இவைகளை வில்லைப்போல் விறைப்பாக வளைத்து, சில விநாடிகள் நிறுத்தவேண்டும். பின்னர் சுவாசத்தை வெளியில் விட்டுக்கொண்டே அவயவங்களைத் தளர்த்தி முன்நிலைமைக்கு கொண்டுவரவும். இவ்வாறு இபன்றவரை பன்முறைகள் பயில்தல் நலம். இப்பயிற்சியினால் உடலின் ஒவ்வொரு பாகங்களிலும் அசைவு ஏற்பட்டு இரத்தஓட்டம் சர்வ அங்கங்களிலும் பாவி இன்றியமையாத வலுவு ஏற்படுகின்றது.

23 A





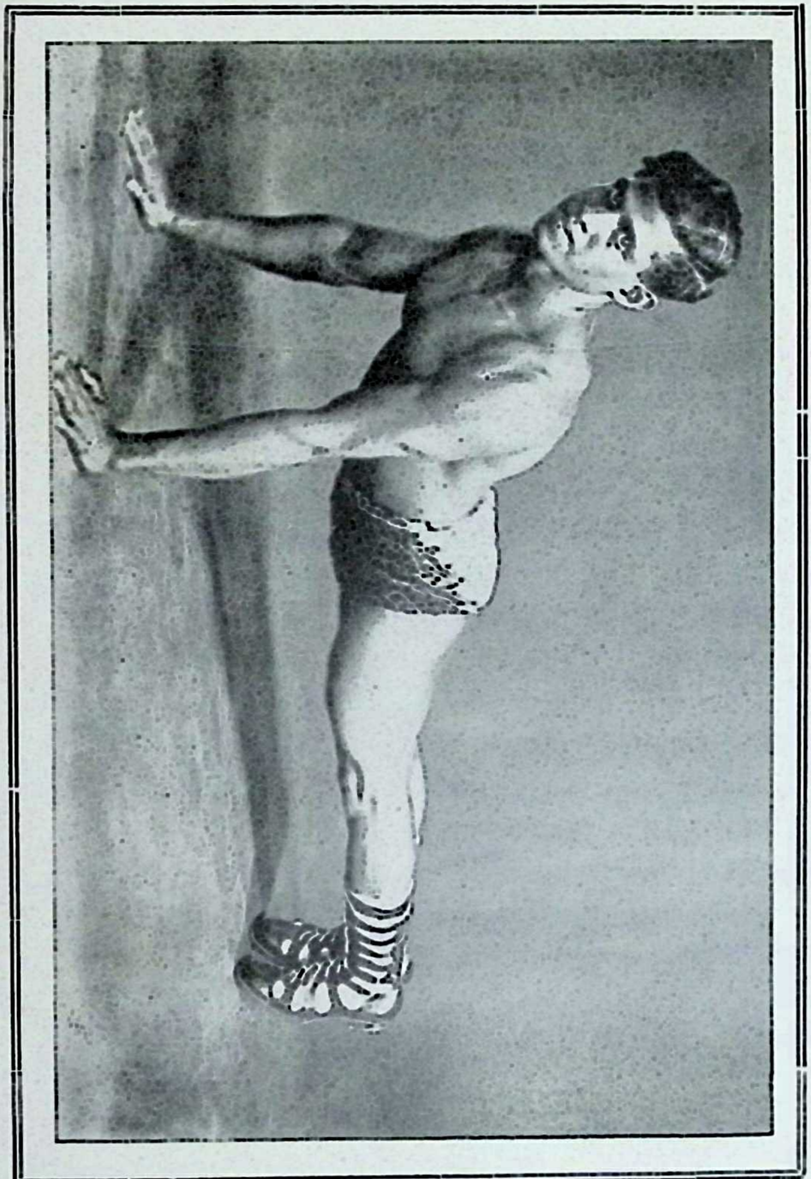
23 B

EXERCISE No. 23

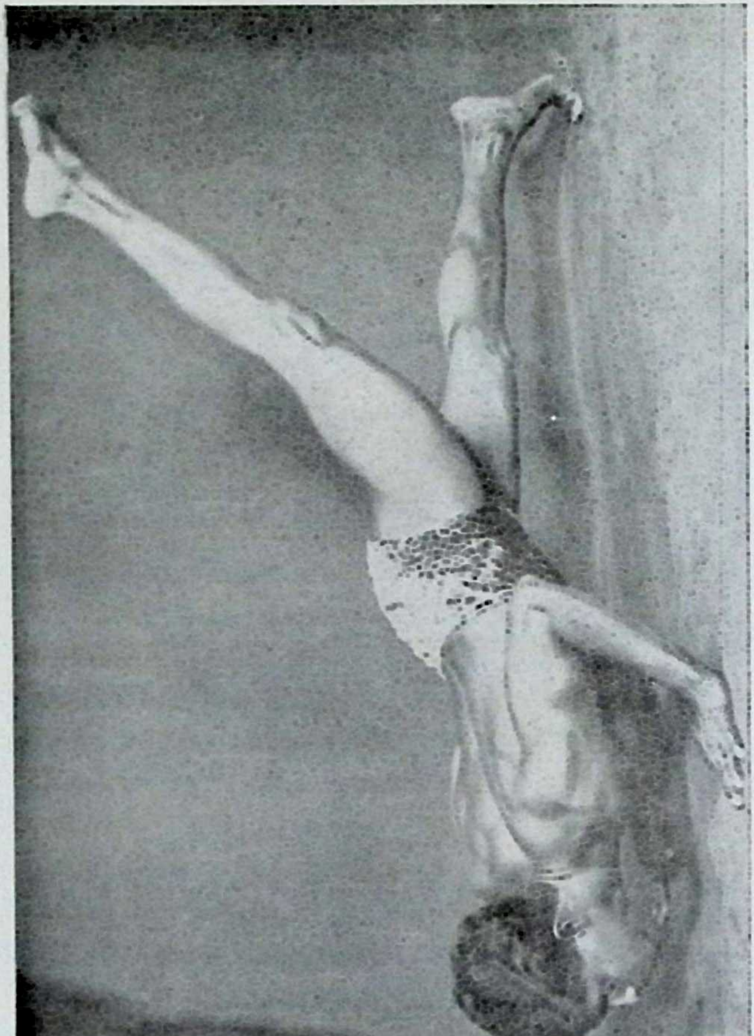
LIE down with the stomach resting on a stool, legs together and hands clasped behind as shown in fig: 23a. Then breathing in stretch your body straight and bend like a bow as shown in fig: 23b. Relax and return to former position, breathing out. Repeat this exercise as many times as you are able to do it comfortably. Care must be taken to keep the toes pointed and legs perfectly straight and fully extended. It is a powerful and effective exercise for the abdominal region and sexual system.

பயிற்சி 24.

மார்பு அளவில் தரையில் கைகளை ஊன்றி, கால்களை ஒன்றுசேர்த்து, (24–A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பின்னுக்கு விறைப்பாக நீட்டி, கால்விரல்களைப் பூமியில் படியவைத்து, சுவாசத்தை உள்ளுக் கிழுத்து (24–B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஒரு காலை பூமியில் ஊன்றியபடியே வைத்து, மற்றொரு காலை முழந்தாள் மடங்காது நீட்டியபடியே விறைப்பாகக் கூடியவரை மேலே உயர்த்தி, கைகளை மடக்கி, உடலை பூமிவரையில் தரையில் படாதபடி தாழ்த்தி, மீண்டும் முன்நிலைமைக்கு கொண்டுவரவும். இவ்வாறு சுவாசத்தை அடக்கியவண்ணமே ஒவ்வொரு காலையும் மாற்றி மாற்றிக் கூடுமானவரை உயர்த்திப் பயிலுதல் வேண்டும். ஆனால் சிரமம் தோன்றும் சமயம் சுவாசத்தை நெகிழ்த்தி சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்து மீண்டும் முன்போல் செய்தல்வேண்டும். — இதனால், மார்பு விரிந்து, இடுப்பு, கை, கால், தோள், வயிற்றின் உள்ளுறுப்புகள் முதலியன வலிமையுறுகின்றது.



24 A



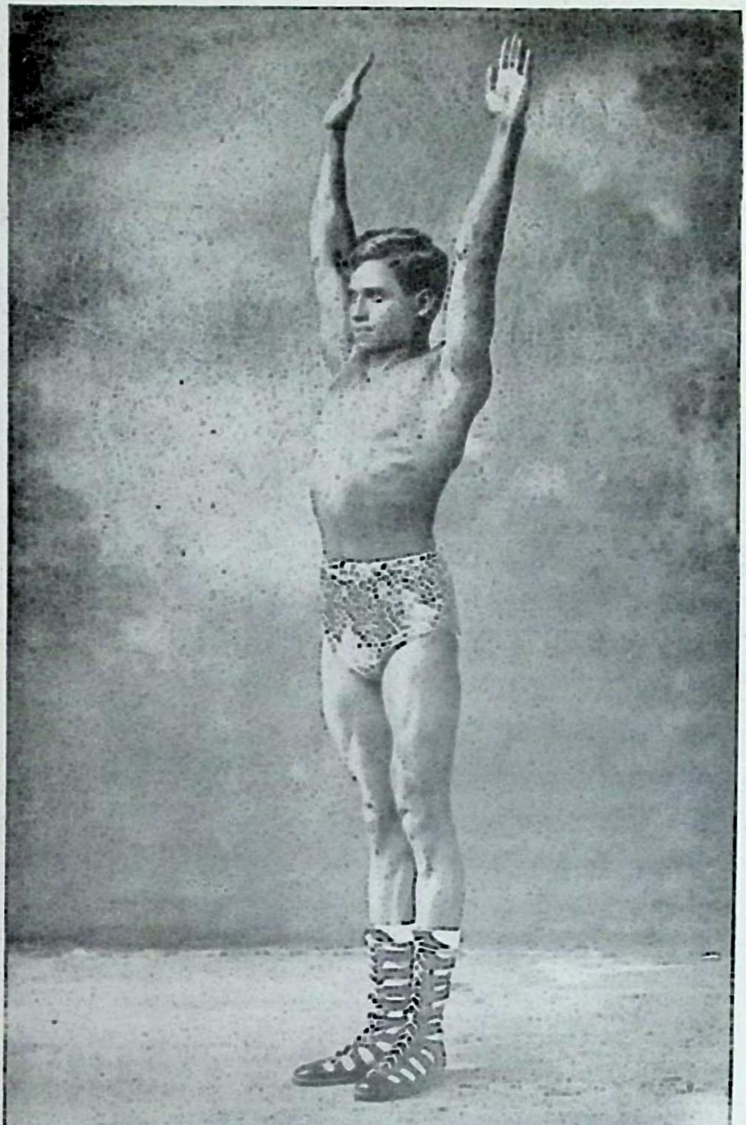
24 B

EXERCISE No. 24

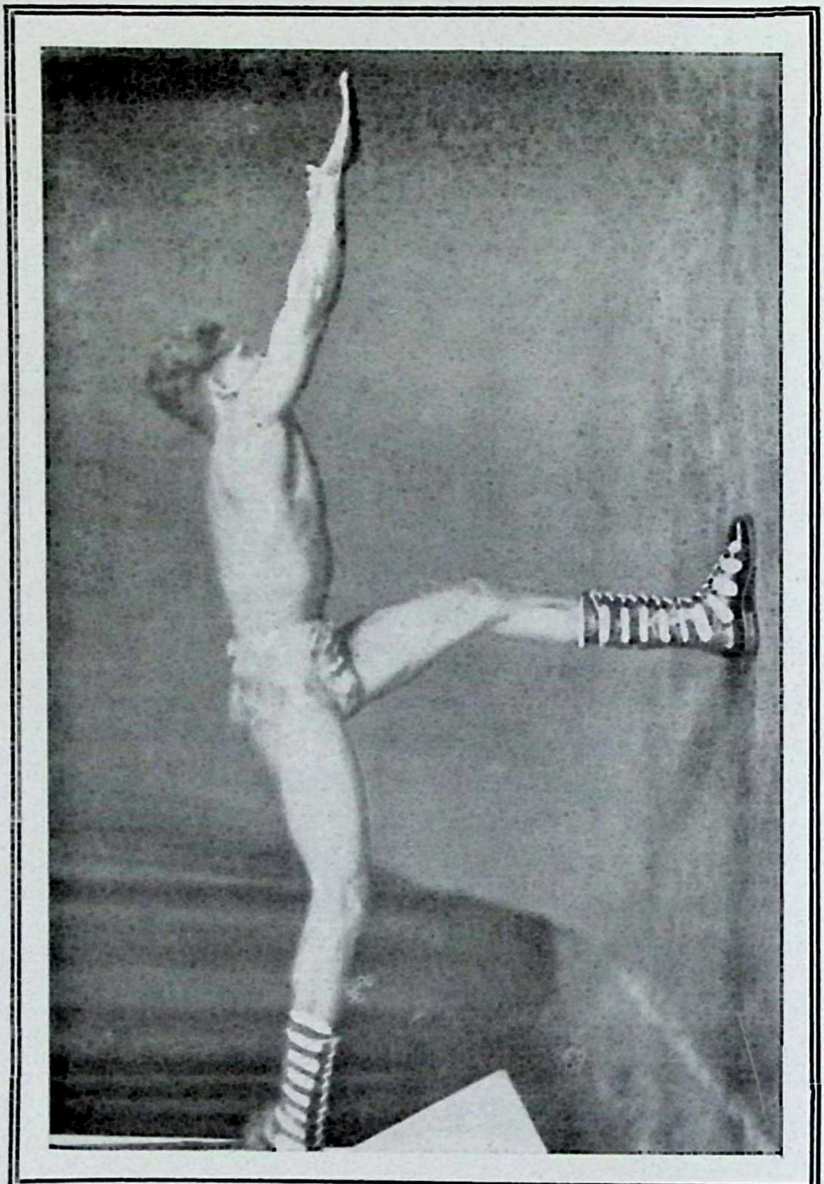
ASSUMING the position indicated in fig: 24a, lower your body by bending your arms at the elbows, breathing in, and raise one leg, keeping it absolutely straight as in fig: 24b. Then raise your body by stretching the arms and bring down the leg to former position. Do this exercise several times, raising the legs alternately for every dip, till you can comfortably control your breath. Relax and repeat till tired. Marvellous movement for the back muscles and shoulder.

பயிற்சி 25.

சரியான நிலையில் நின்று கைகளை (25-A) படத்தில் காட்டியவாறு தலைக்குமேல் உயர்த்தி, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து, ஒற்றைக்காலில் உடல் கனத்தைத் தாங்கி, மற்றொரு காலை முழங்கால் மடங்காது பின்புறம் உயர்த்திக்கொண்டே, கைகளை நீட்டிய வண்ணம் இடுப்பினின்று மேல்பாகத்தை முன்புறமாக (25-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி சமமாகத் தாழ்த்தி அந்நிலையில் சற்று நிறுத்தி, பிறகு சுவாசத்தை வெளியில் விட்டுக்கொண்டே முன்நிலைமைக்கு வந்து நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு காலையும் மாற்றி மாற்றி, கால்களின் தசைகள் சிறிது சலிப்படையும் அளவு செய்யவும்-இவ்வப்பியாசத்தினால் தொடைகள், முழந்தாட்கள் முதலியவை வலிமையடைகின்றன.



25 A



25 B

EXERCISE No. 25

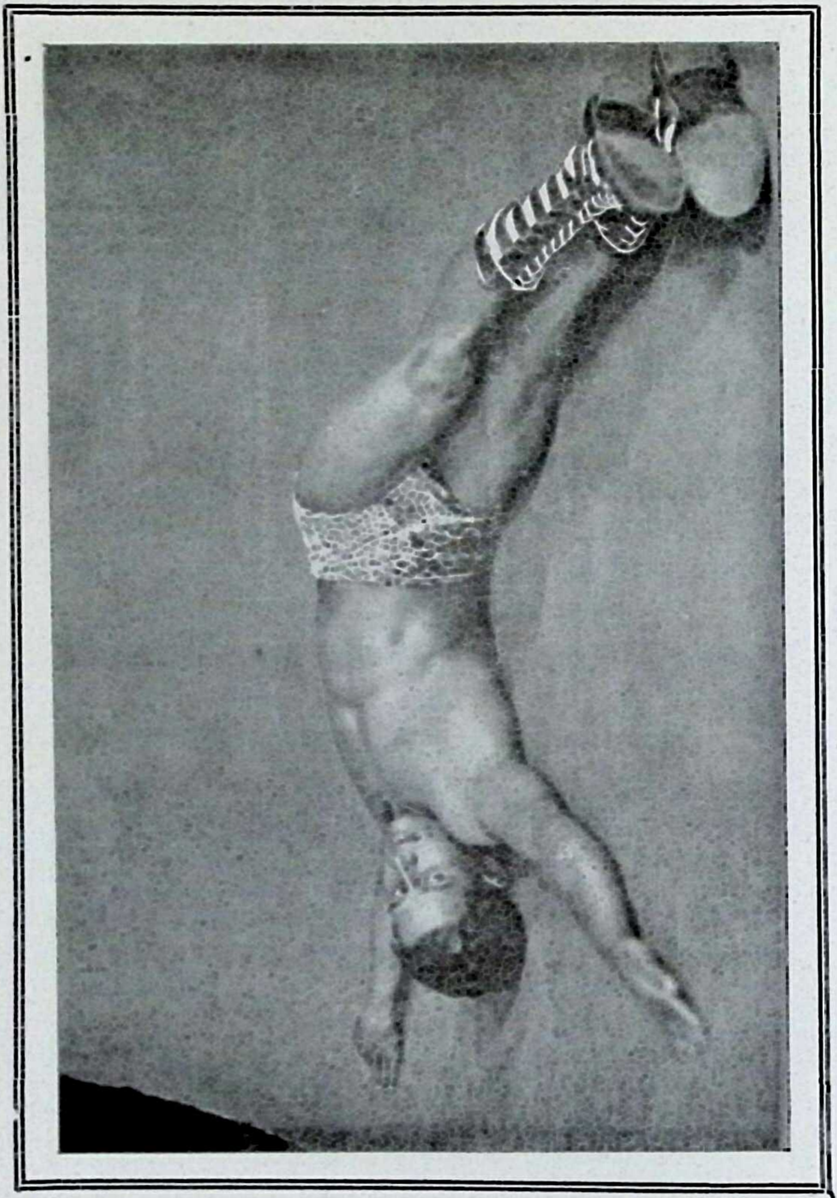
ASSUME the correct standing position and stretch your hands above the head as depicted in fig: 25a. Then breathing in, stand on one leg and lean forward ; at the same time raise the other leg till you get into the position indicated in fig: 25b. Stretch your legs and arms to their full extent. Then breathing out, return to former position. Relax and repeat this exercise alternately with both the legs till tired. Effective exercise for strenthening the legs.

பயிற்சி 26.

சமமான தரையில் மல்லாந்து படுத்து, கால்களை ஒன்றுசேர்த்து நீட்டி, கைகளைத் தோள்மட்டத்தில் இருபக்கங்களிலும் விரித்தழுத்தி, கால்களை விறைப்பாக நீட்டியவண்ணமே மெதுவாக உயர்த்தி (26–A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இடுப்பளவிற்கு நேரே கொண்டுவந்து நிறுத்தல்வேண்டும். பின்னர் அந்நிலையினின்று (26–B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கால்களை விலாப்புறமாகச் சாய்த்து, இடுப்பின் அளவாகத் தரைமட்டத்திற்குத் தாழ்த்தவேண்டும். பிறகு கால்களை சோடிசேர்த்தபடியே மெதுவாகக் கிளப்பி மற்றொரு விலாப்புறம் சாய்த்தல்வேண்டும். இவ்வாறு மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும். இப்பொழுது இடுப்பும், கால்களுமே திரும்பவேண்டும். தலை, மார்பு, கைகள் முதலியன தூக்குதலும், திருப்புதலும் கூடாது. கால்களைப் பக்கத்தில் தாழ்த்தி நிமிர்த்தும் வரை சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்தும், வயிற்றுக்கு நேராகக் கால்கள் வந்ததும் சுவாசத்தை வெளியிடவுமாகச் செய்க — இவ்வப்பியாசத்தினால் இடுப்பும், கால்களும், ஜீரணக் கருவிகளும் மிகவும் வலிமை அடைகின்றன.



26 A



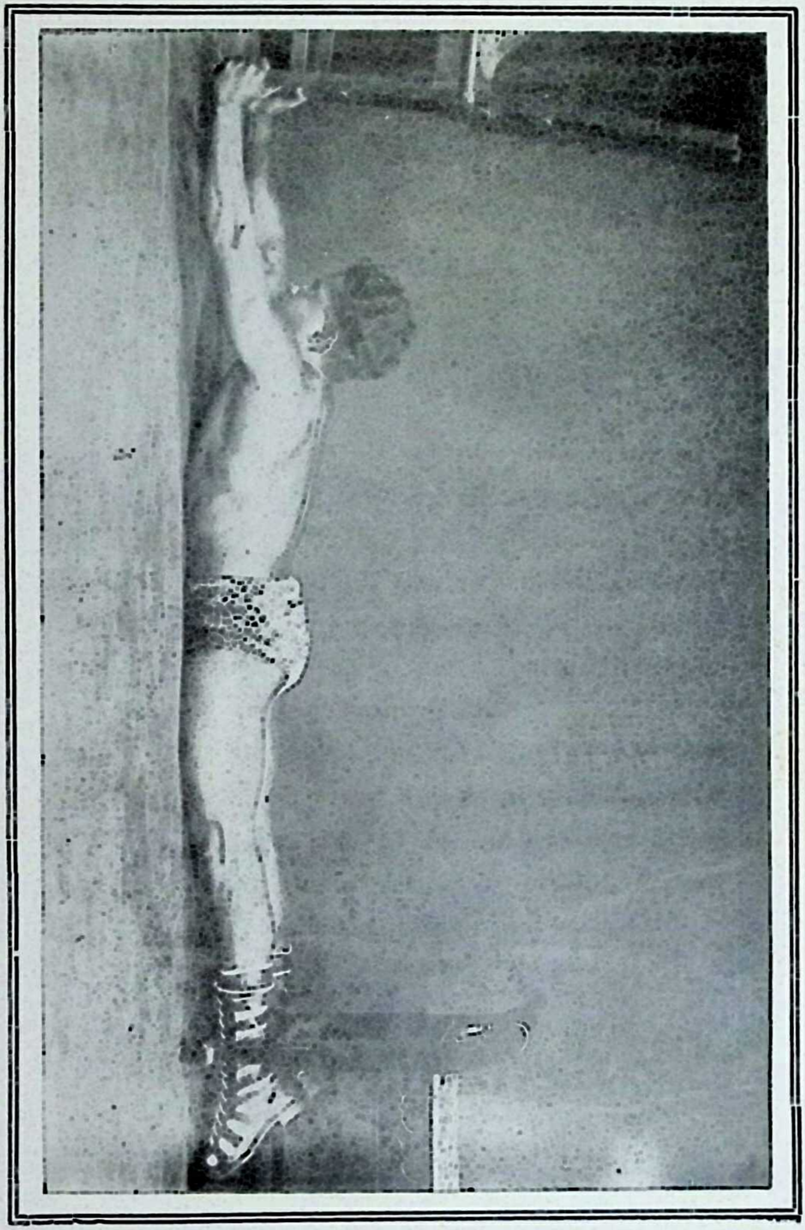
26 B

EXERCISE No. 26

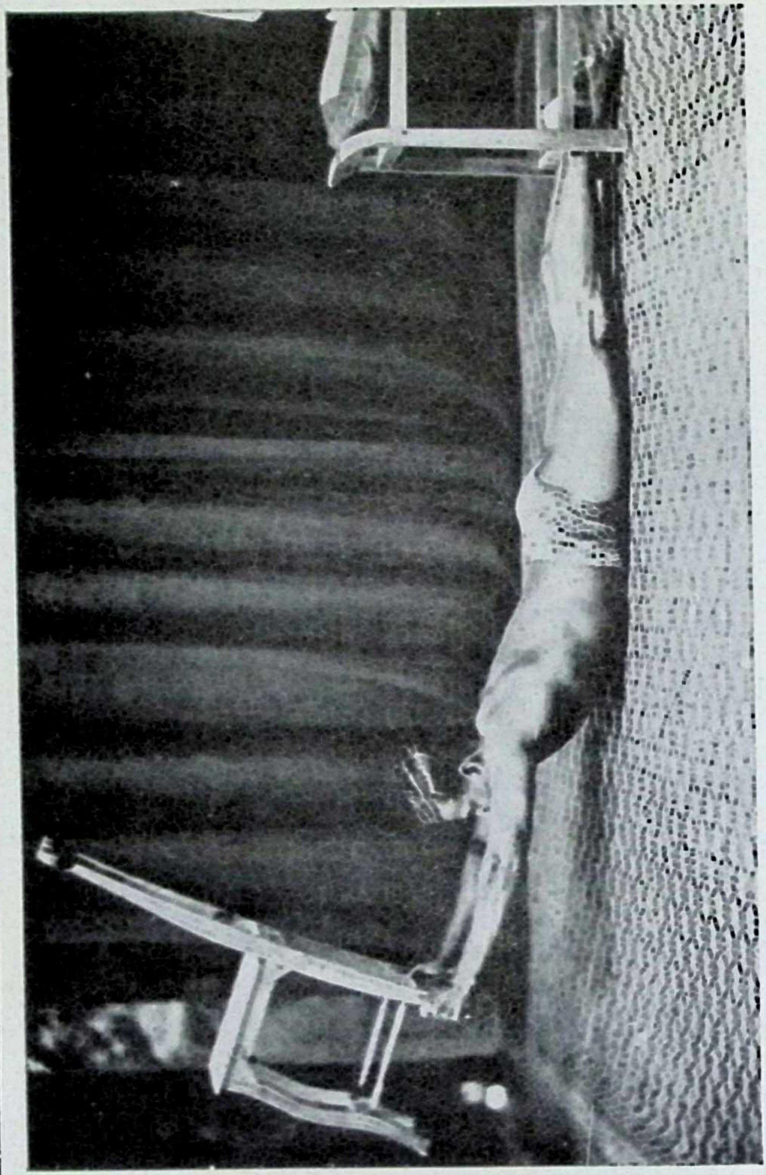
LIE on the back and raise the legs together to position indicated in fig: 26a, arms out-stretched and pressed to the ground. Then breathing in, lower the legs together at the side from the hips to the ground as shown in fig: 26b. Do not allow the feet to rest on the ground. Return to former position, and breathe out Relax and repeat this movement alternately for both sides till you are comfortably able to do. Powerful exercise for the loins and the digestive organs.

பயிற்சி 27.

சம தரையில் குப்புறப்படுத்து (27-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி. கால்களிரண்டையும் ஓர் கனமான நாற்காலியின்கீழ் மாட்டிக் கைகளை விறைப்பாக முன் நீட்டி, ஒரு நாற்காலியின் இரண்டு கால்களையும் கைகளினால் இறுகப்பிடித்து, சுவாசத்தை உள்ளுக் கிழுத்து, கைகள் மடங்காமல் நீட்டியவண்ணமே (27-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி நாற்காலியை கூடுமானவரை தூக்கி உயர்த்தி அந்நிலையில் சற்று நிறுத்தி, பிறகு தரையில் வைத்து, சுவாசத்தை நெகிழ்த்த வேண்டும். இவ்வாறு கைகள் சோர்வடையுமளவு பன்முறைகள் செய்க — இதனால் தோள்கள், முன் கைகள், மார்பு முதலியவை வலிமையடைகின்றன.



27 A



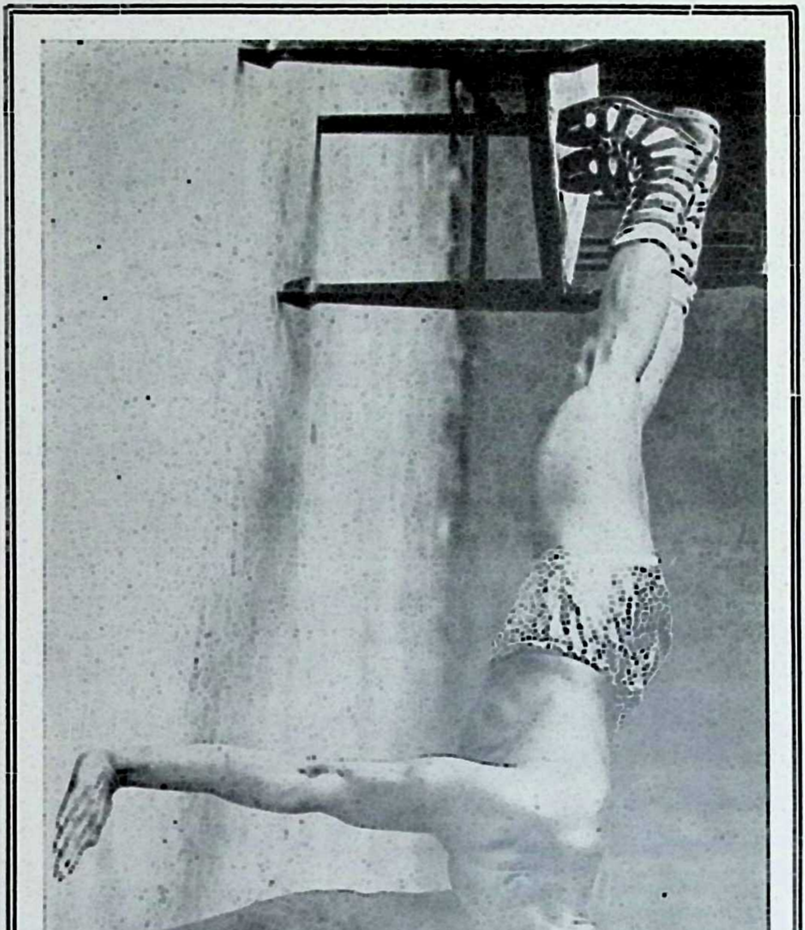
27 B

EXERCISE No. 27

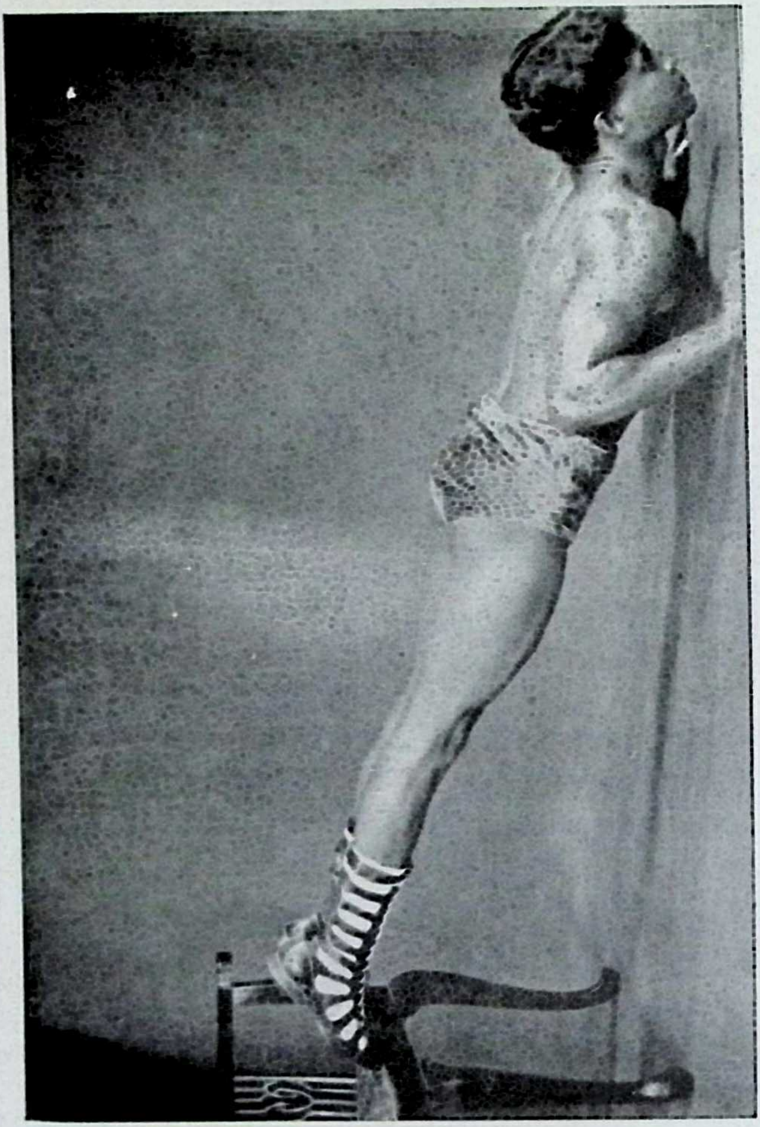
LYING on the stomach, brace the feet under a weighted foot-stool or a bedstead as shown in fig: 27a. Stretch your arms and body to the full extent and handle a chair by its hind legs. Then, breathing in, raise your head and chest at the same time lift the chair as high as possible without bending the arms as depicted in fig: 27b. Return to former position. Relax and repeat till tired. Marvellous exercise for the deltoid, pectoral muscles, spinal and abdominal columns.

பயிற்சி 28.

ஓர் நாற்காலியின் பேரில் கால்களின் விரல்களை (28-A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி படிய வைத்து, கைகளை மார்பளவில் தரையில் ஊன்றி, உடலைச் சமமாக வைத்து, சுவாசத்தை உள்ளுக் கிழுத்து (28-B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கைகளை மடக்கி, உடலைத் தரைமட்டத்திற்குத் தணிக்கவேண்டும். பின்னர் அந்நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை அடக்கியவண்ணமே கைகளை நிமிர்த்து, உடலை முன்னிலைமைக்குக் கொண்டுவந்து சுவாசத்தை நெகிழ்த்தவும். இவ்வாறு கைகளின் தசைகள் சோர்வடையுமளவு செய்தல்வேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தினால், மார்பு விரிந்து, கைகள் தோட்பட்டைகள் பலமடைகின்றன.



28 A



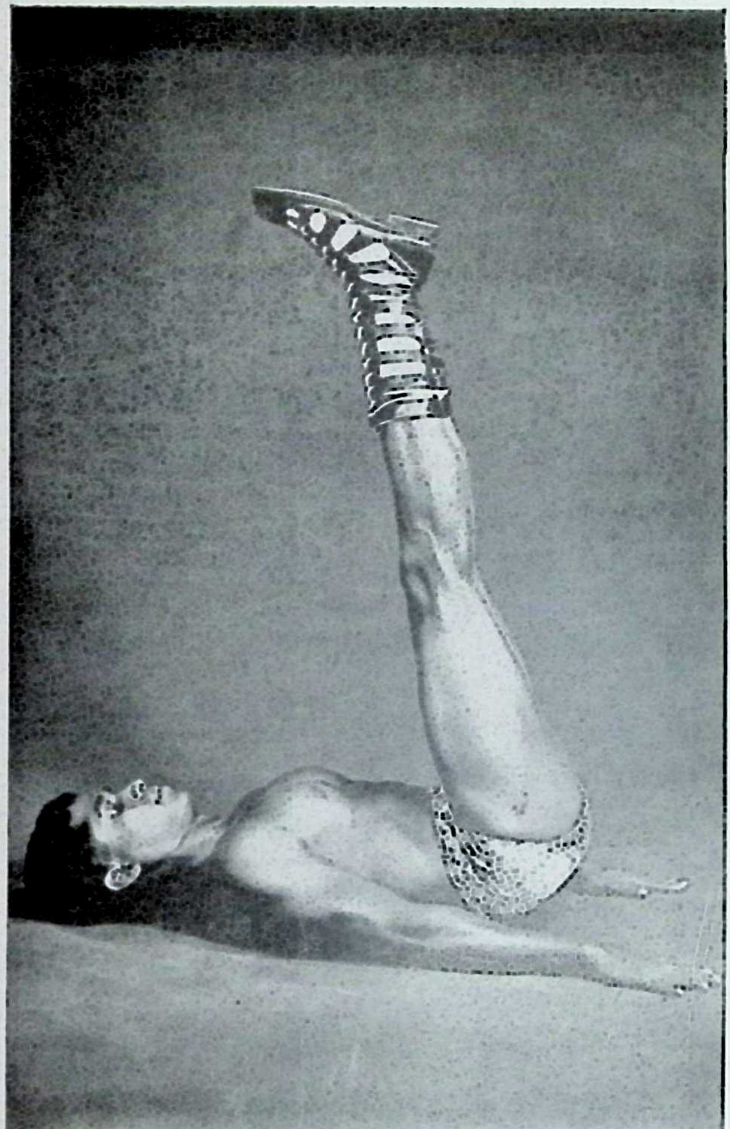
28 B

EXERCISE No. 28

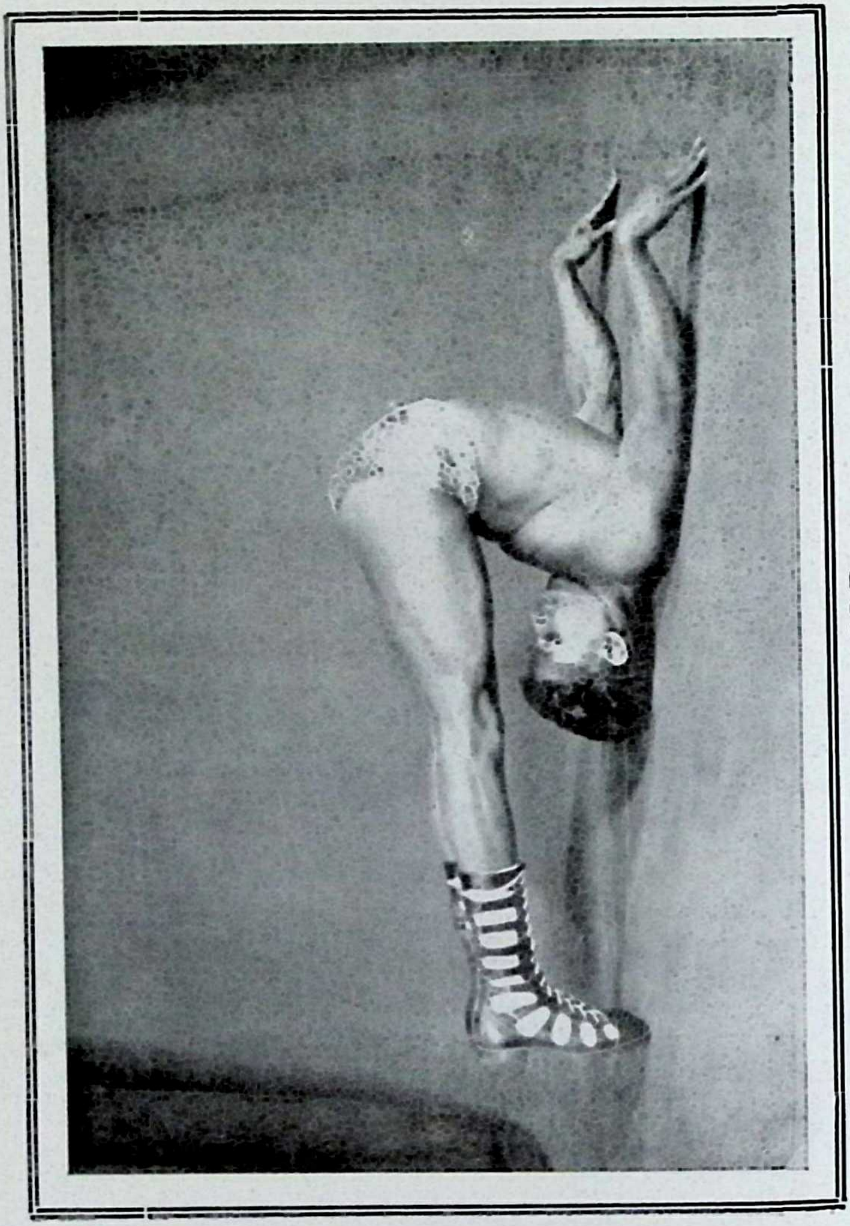
PLACE your toes together on the edge of a chair or stool and arms on the ground as shown in fig: 28a, keeping the body straight and parallel to the ground. Then breathing in, lower your body, bending the arms at the elbows as depicted in fig: 28b. Return to former position and repeat till you can comfortably hold your breath. Relax and repeat again till tired. This exercise stimulates the blood circulation for the upper part of the body and head and provides round, fleshy face and a fair complexion.

பயிற்சி 29.

சம தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை ஒன்று சேர்த்து நீட்டி, கைகளை இருபக்கங்களி லும் உடலோடு அணைத்து விறைப்பாக வைத்து, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டே, முழந்தாட் கள் மடங்காமல் கால்களை ஒன்றுகூட்டியபடியே உயர்த்தி (29–A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இடுப்பள விற்கு வந்ததும் கைகளைத் தரையோடு அமிழ்த்தி, உடலைக் கிளப்பி, சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டே தலைக்குமேல் (29–B) படத்தில் காட்டியபடி கால் விரல்களால் பூமியைத் தொடவேண்டும். பின்னர் அந்நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டே கால்களை நீட்டியவண்ணம் மெதுவாக முன்நிலைமைக் குக் கொண்டுவந்து தரையில் படியவைத்து சுவா சத்தை நெகிழ்த்தவேண்டும். இவ்வாறு பன்முறைகள் செய்தல் நலம் — இவ்வப்பியாசத்தினல் உள்ளுறுப் புகள் வன்மையடைந்து, மூலநாடி செல்லும் முது கெலும்புகள் உரம்பெற்று மலபந்தத்தையும் போக்கும்.



29 A



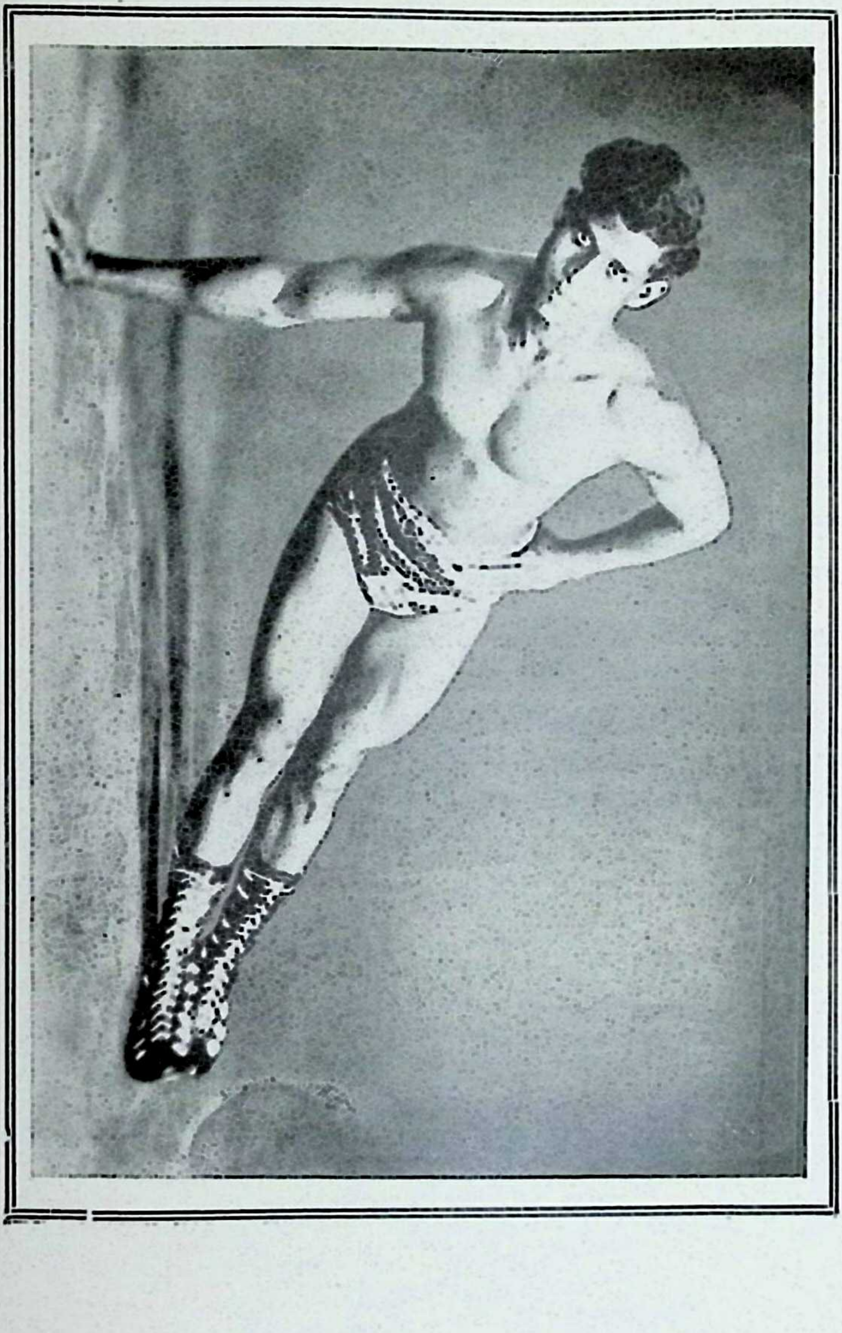
29 B

EXERCISE No. 29

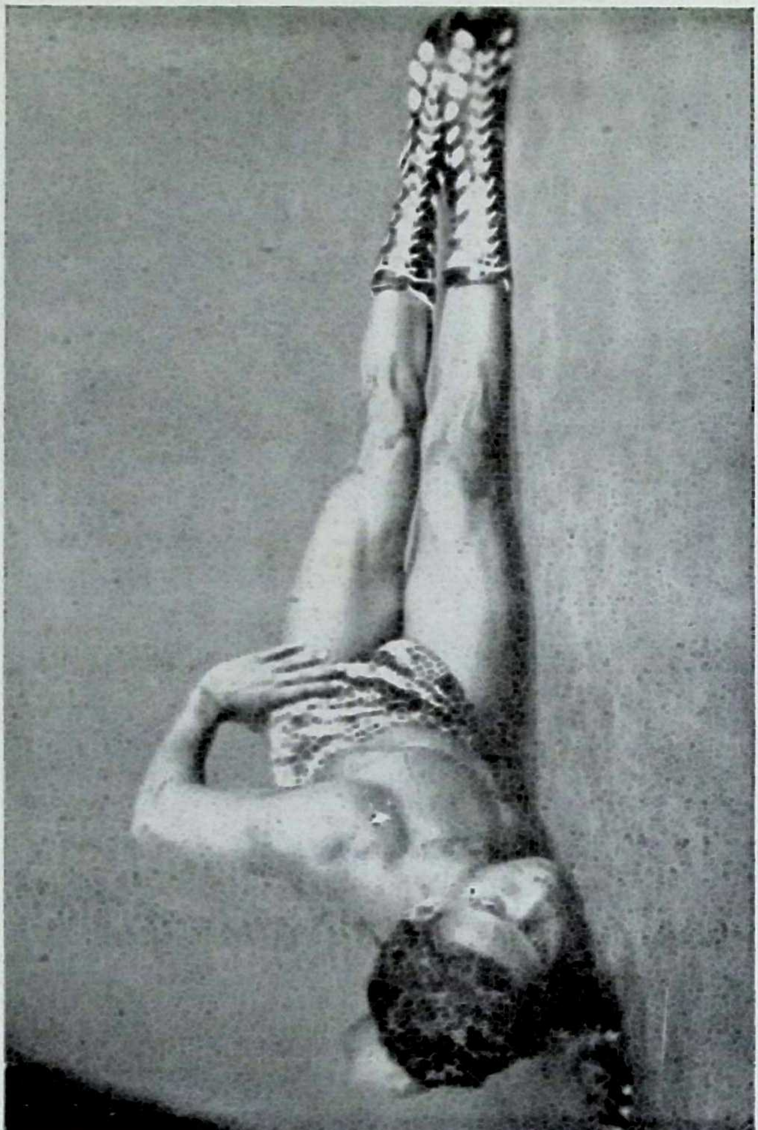
LYING on back, arms stretched at sides, bring feet together to the position indicated in fig: 29a, breathing in. Then raise the trunk off the ground so as to rest on the shoulder and neck and lower the legs overhead to touch the ground as depicted in fig: 29b breathing out at the same time. Return to former position, breathing in, and repeat this movement till slightly tired. Wonderful exercise for reducing weight and abnormal stomach.

பயிற்சி 30.

ஒரு கையை பூமியில் ஊன்றி, மற்றொரு கையை இடுப்பில் வைத்து, கால்களை ஒன்றின்மேலொன்றாகச்சேர்த்து நீட்டி (30–A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி உடலை ஒருக்களித்து விறைப்பாக வைத்து, உடலின் கனத்தை ஊன்றியகையில் தாங்கி, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து, ஊன்றிய கையை மெதுவாக மடக்கி, உடலை (30–B) படத்தில் காட்டியவாறு தரையளவிற்குத் தாழ்த்தி மீண்டும் கைகளை நிமிர்த்து முன்னிலைமைக்கு வந்து சுவாசத்தை வெளியிடவேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு கைக்கும் கைகளின் தசைகள் சலிப்படையும்வரை செய்தல்வேண்டும். இப்பயிற்சியானது ஆரம்பத்தில் சிறிது கடினமாக இருந்தாலும் விடா முயற்சியுடன் பயின்றுவந்தால் சில நாட்களுக்குள் சித்தியாகிவிடும் — இவற்றின் பிரயோசனம் மார்பு விரிந்து, கால்கள் வலுவுற்று, கைப்புஜங்களின் தசை நார்கள் உறுதியடைந்து பருமனடைகின்றன.



30 A



30 B

EXERCISE No. 30

ASSUME the correct position indicated in fig: 30a, resting only the heels and one arm on the ground. Then breathing in, lower the body to the level of the ground bending arm at the elbow as depicted in fig: 30b and stretch up to former position breathing out. Do not allow the body to rest on the ground when lowering. Continue this movement till tired. Relax and repeat again with the other arm so as to strain both arms equally. Marvellous exercise for developing the pectoral and biceps muscles.

பயிற்சி 31.

ஒத்த தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை ஒன்றாகட்டி, விறைப்பாக நீட்டித்தரையோடு அமிழ்த்திவைத்து, (31 - A) படத்தின்படி கைகளை கழுத்தின் பின்புறமாகக் கோர்த்து இறுகப் பிடித்து, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டே உடலைக்கிளப்பி, நேரான நிலைக்கு வந்ததும் சுவாசத்தை வெளியில் விட்டுக்கொண்டே (31–B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி முன்புறமாகக்குனிந்து, தலையினால் முழந்தாட்களை தொட முயல்தல்வேண்டும். பின்னர் அந்நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டே (31–A) படத்தின் நிலையை அடைந்து சுவாசத்தை நெகிழ்த்தி மீண்டும் முன்போல் செய்யவும். ஆரம்பத்தில் இப்பயிற்சி செய்யும்பொழுது கால்கள் தூக்கினால் ஒரு அலமாரியின்கீழ் மாட்டிக்கொண்டு செய்தல் வேண்டும். பழக்கத்திற்கு வந்தபின் அவைகளை நீக்கிவிடவும்—இதனால் கழுத்து, இடுப்பு, அந்நாசயம், குடல் முதலிய உள்ளுறுப்புகள் பலப்படுகின்றன.



31 A



31 B

EXERCISE No. 31

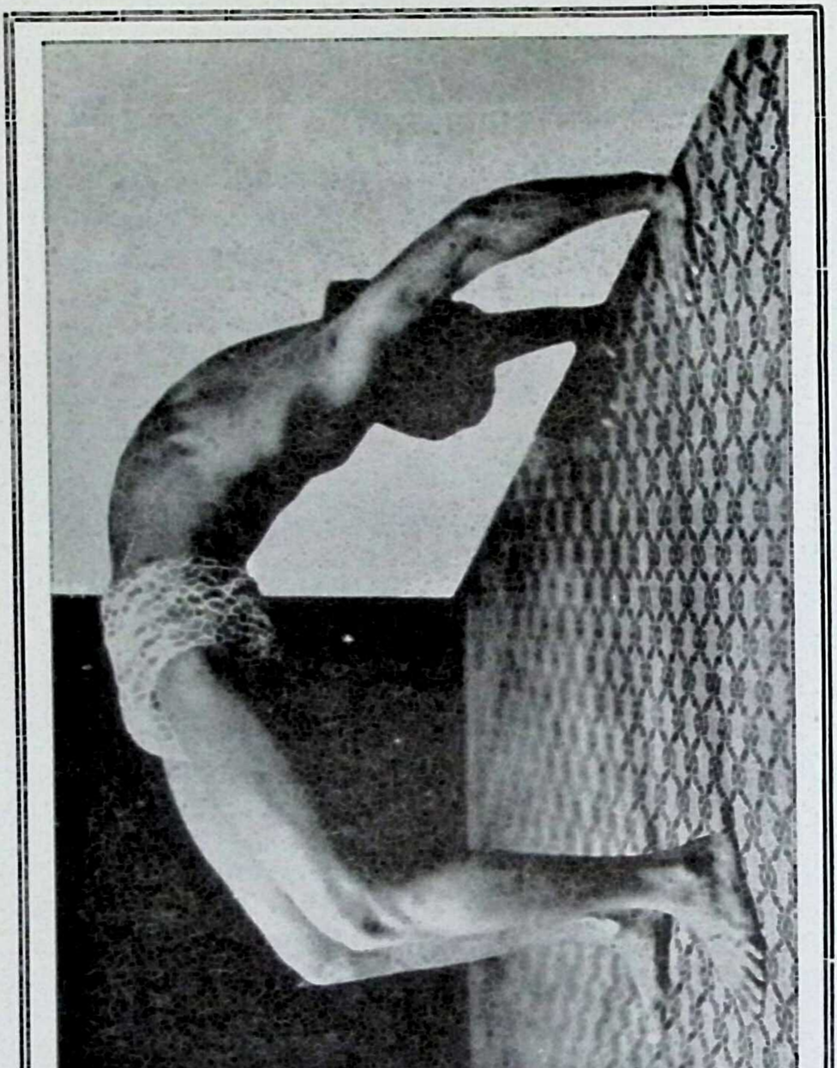
LYING on the back, legs stretched to the full extent, clasp the hands behind the neck as depicted in fig. 31a. Breathing in, raise your trunk slowly till you get into the perpendicular position and then bend the head towards the knees as depicted in fig: 31b. Breathe out when bending the head. Return to former position, breathing in. Relax and repeat this movement several times till you are slightly tired. Powerful movement for developing and strengthening the abdominal column and latissimus dorsi.

பயிற்சி 32.

ஓர் சுவற்றிற்குமுன் மூன்றடி அளவு இடம் விட்டு, கால்களைச் சிறிது அகற்றிவைத்து, முதுகு புறம் காட்டி நேராக நின்று, இரு கரங்களையும் தலைக்குமேல் உயர்த்தி, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து அடக்கிப் பின்புறம் வளைந்து, (32–A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி. சுவற்றில் கைகளைப்படியவைத்து, மெதுவாகத் தரையளவிற்கு ஒவ்வொரு கையாக இறக்கிக் கொண்டே வந்து (32–B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பூமியில் படியவைத்தல் வேண்டும். பின்னர் அந்நிலையிலிருந்து கைகளை சுவற்றின்மேல் படியவைத்து, ஒவ்வொரு கையாக உயர்த்திக்கொண்டே உடலை நிமிர்த்து நேரான நிலையில் நின்று சுவாசத்தை வெளியிடவும். இப்பயிற்சியை ஆரம்பத்தில் அவரவர்கள் தேகபலத்திற்குத் தக்கவாறு சிறிது சிறிதாகச்செய்து பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவரவும்–இதனால் வயிற்றின் கொழுப்புகள் கரைந்து தசைக்கட்டுகள் உண்டாகின்றன.



32 A



32 B

EXERCISE No. 32

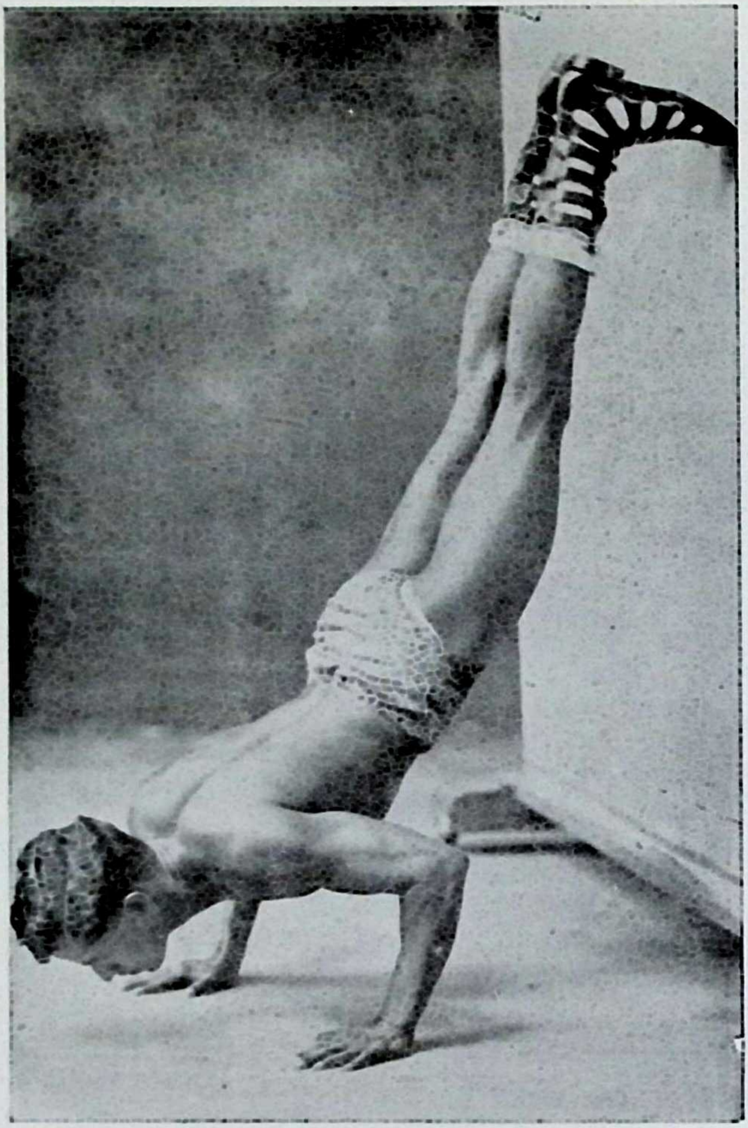
TAKE a normal standing position, feet about 36 inches. away with the back facing the wall. Raise the arms above the head at the same time inhaling deeply, and place the hands on the wall as shown in fig. 32a. Then allow the body to sink slowly back and move the hands down one by one until they reach the floor as depicted in fig. 32b. Return to former position and exhale. Relax and repeat this movement until slightly tired. Marvellous exercise for the abdominal column and digestive organs.

பயிற்சி 33.

சுவற்றின்முன் மூன்றடி அளவு இடம் விட்டு, முதுகு புறம் காட்டி உட்கார்ந்து, கைகளிரண்டையும் மார்பளவிற்குப் பலமாகத் தரையில் ஊன்றி, கால்களை ஒன்று கூட்டி, சுவற்றில் அணைத்து, மெதுவாக (33–A) படத்தில் காட்டிய அளவிற்கு ஒவ்வொரு காலாக உயர்த்தி, கால்கள் நேராக நிமிர்ந்ததும், தலையை நிமிர்த்து, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து, (33–B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கைகளை மடக்கி, மார்பைத் தரையளவிற்குத் தாழ்த்தவேண்டும். பின்னர் அந்நிலையிலிருந்து உடனே கைகளை நிமிர்த்து முன்னிலைமைக்கு வந்து சுவாசத்தை நெகிழ்த்தவும். பயிற்சி செய்யும்பொழுது கால்கள் சுவற்றினின்றும் விலகாதபடி அழுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இப்பயிற்சியை அதிகநேரம் செய்யாமல் சிறிது நேரம் செய்தல் நலம்—இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, கபாலத்திலுள்ள சர்வ நரம்புகளிலும் பரவி, கண்ணொளி மிகுந்து, முகவசிகரம் உண்டாகும்.



33 A



33 B

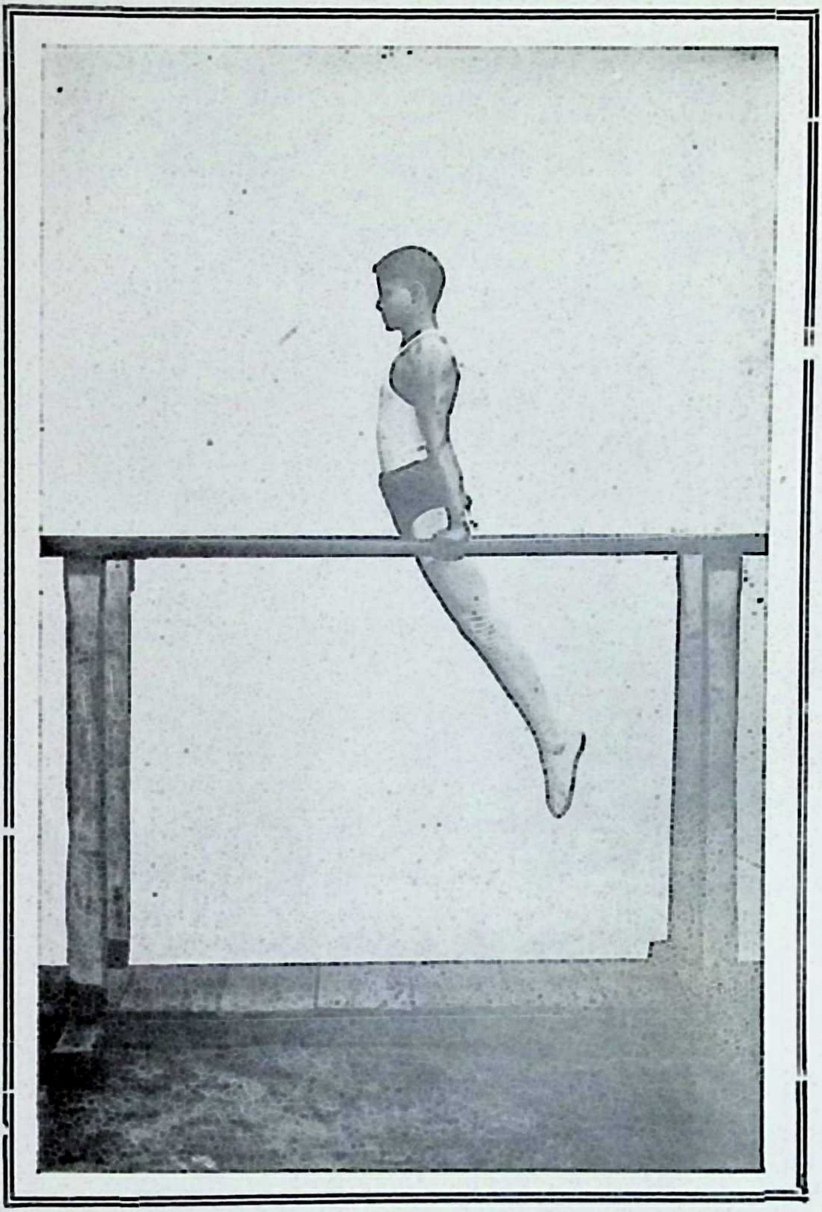
EXERCISE No. 33

ASSUME the sitting position (fig: 9a) about three feet from a wall with the back facing it and place the hands firmly on the ground. Then support your legs on the wall and slide them up till you get into position shown in fig: 33a. Now breathing in, sink your body slowly, bending the arms at the elbows as depicted in fig: 33b. Then stretch up to the former position, fig. 33a. Relax and repeat this exercise till you are slightly tired. Marvellous exercise for developing the pectoral muscles and arms.

பயிற்சி 34.

(சமசட்டப்பயிற்சி).

பாரலல் பார் என்னும் சம சட்டங்களில் (34–A) படத்தில் காட்டியமாதிரி இரு கைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு, சரீரத்தை உட்பக்கம் தொங்க விட்டு, சுவாசத்தைஉள்ளுக்கிழுத்துக்கைகளைநிமிர்த்து, உடலை விறைப்பாக உயர்த்திவைத்து, தலை நிமிர்ந் திருக்கவேண்டும். பிறகு அந்நிலையிலிருந்து (34–B) படத்தில் காட்டியபடி கைகளை மட்டிலும் மடக்கி, உடலைத் தாழ்த்தி, மீண்டும் உயர்த்தி முன்னிலைமையை அடைந்து சுவாசத்தை வெளியிடவும். இவ்வாறு பலமுறை கைகள் சோர்வடையுமளவு செய்தல் வேண் டும். இவ்வப்பியாசத்தை சிறிது நாள் பயின்று, கைகள் தேர்ச்சி அடைந்த பின்னர் நேரே நிமிர்ந்திருக்கும் நிலையினின்றும், கைகள் மடங்காமல் ஒவ்வொன்றாக நகற்றிக்கொண்டே நடந்து பழகுதல் வேண்டும்— இப் பயிற்சியினால் மார்பு விரிந்து, தோள்கள் திரண்டு, மேல்க் கைகளின் பின் தசைகளும் விரைவில் பருமனடைந்து விலாப்பக்கங்களிலும் தசைக்கட்டுகள்உண்டாகின்றன.



34A



34B

EXERCISE No. 34

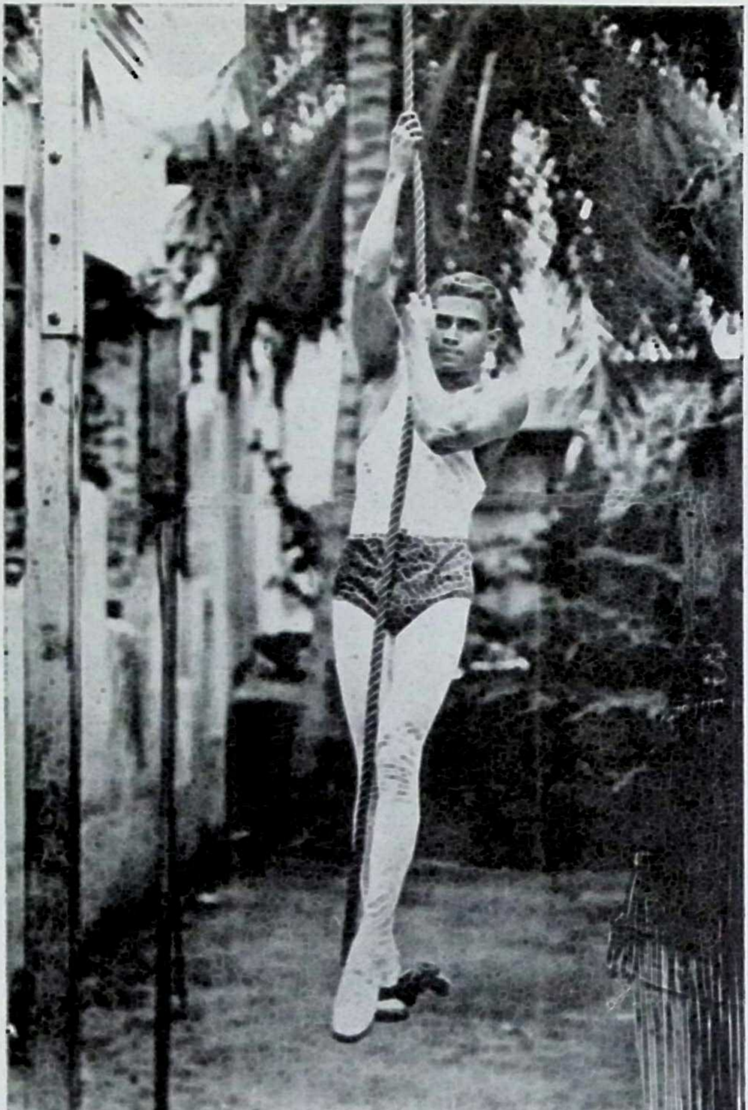
ASSUME the position indicated in fig: 34a on the parallel bars. Then, breathing in, bend your arms at the elbows and dip down to position indicated in fig. 34b. Return to former position and breathe out. Repeat this exercise several times till you are tired. After some practice, keeping the body well braced and arms perfectly stiff (fig: 34a.), move the right hand forward a few inches, then the left and so on, until the end of the bars is reached. Powerful exercise for quickly developing the pectoral muscles and arms.

பயிற்சி 35.

ஓர் உயரமான மரத்திலாவது அல்லது உத்திரத்திலாவது பலமான கயிற்றைக் கட்டித் தொங்கவிட்டு, (35–A) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஒரு கையை உயர்த்தியும், மற்றொரு கையை மார்பளவிற்குத் தாழ்த்தியுமாக கயற்றைப்பிடித்து (35–B) படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஒவ்வொரு கையாக உயர்த்திப் பிடித்தும், கயற்றை கால்களுக்கிடையில் விட்டு கால்களால் அணைத்துக்கொண்டும் மெதுவாக ஏறவேண்டும். உச்சத்திற்குப் போனதும் பின்னர் அந்நிலையிலிருந்து ஒவ்வொரு கையாக இறக்கிப் பிடித்து இறங்கவேண்டும். இவ்வாறு பன்முறை கைகள் சலிப்படையும் வரைச் செய்யவும்—இதனால் கைகள் வலுவுற்று தசைக்கட்டுகளும் உண்டாகின்றன.



35 A



35 B

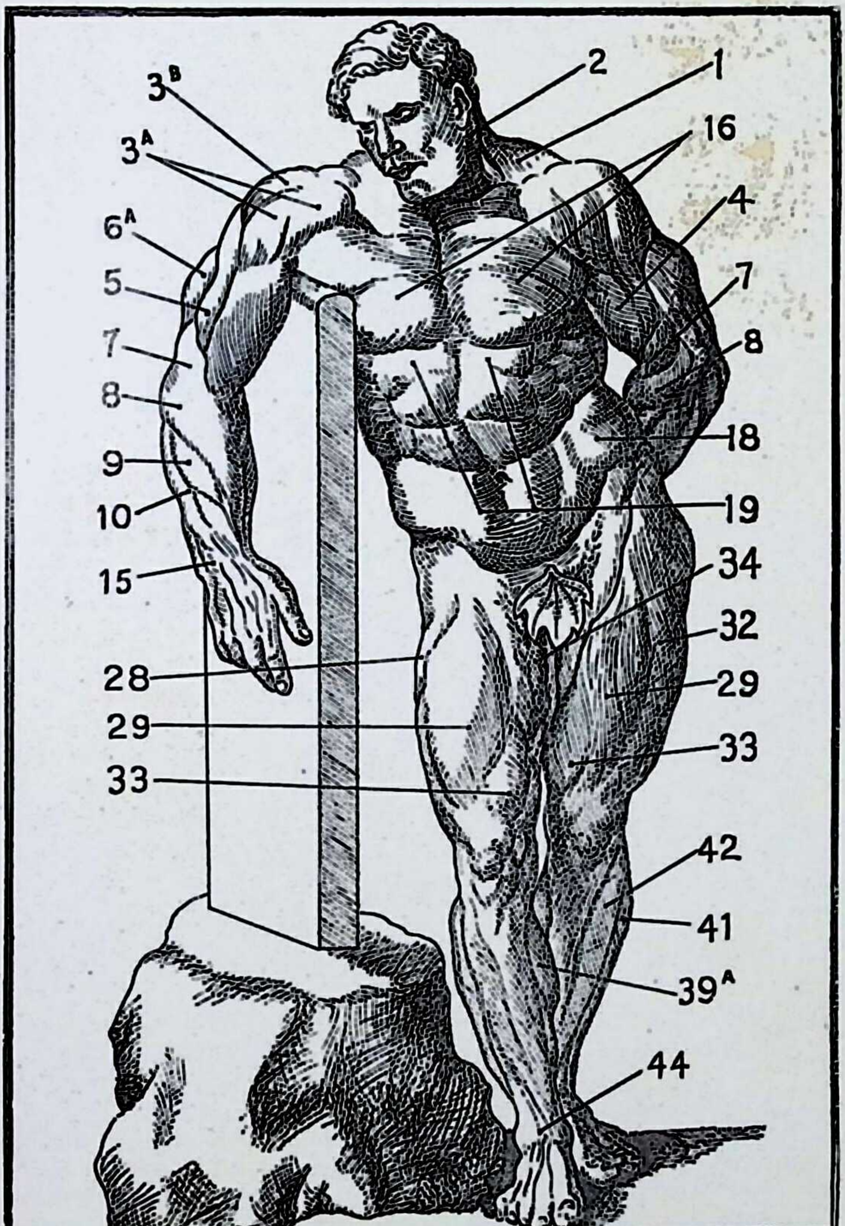
EXERCISE No. 35

TIE a strong rope on a beam or on a strong bough of a tree and stand close facing the rope. Then raise the right hand up as high as possible and grasp the rope and rise well upon the toes as depicted in fig: 35a. Pull until the chest is in line with the hands. Repeat. Right hand, left hand, pull, until the top of the rope is reached. When coming down lower the body by straightening the arms and the left hand until in line with the chest, right hand on the top of the left as depicted in 35b. Repeat until the bottom of the rope is reached. In all exercises of rope climbing the toes should be turned out so that the rope hangs between the feet. Marvellous exercise for developing the arms and pectoral muscles

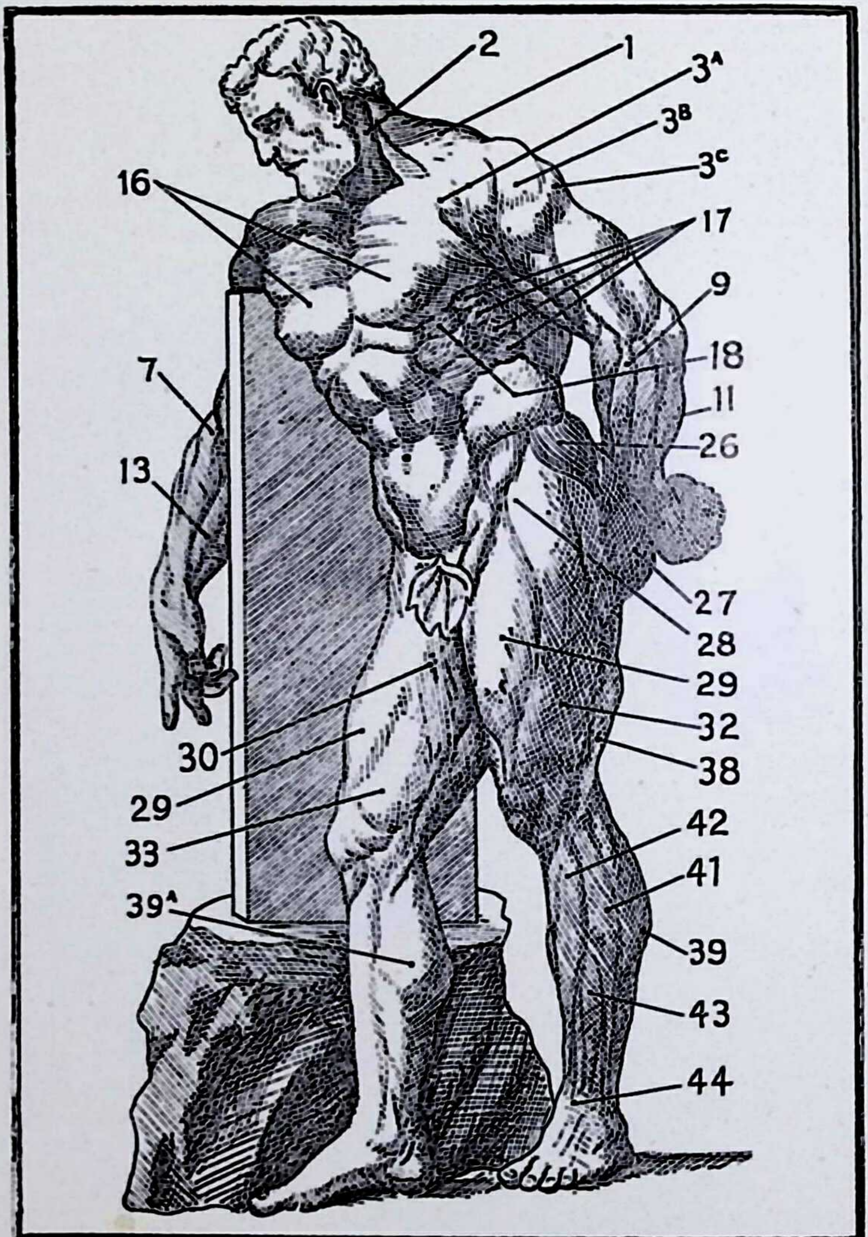
பிரதானமான உடற் தசைக்கட்டுகளின் பெயர்

Table of the principal Voluntary Muscles & their meanings

No.	NAME	MEANING OF LATIN NAME	பெயர்
1	Trapezius	Table-Shaped Muscle	பீடம்போன்ற தோளின் தசைக்கட்டுகள், (அவி சம சதுர்ச்சிரேவம்.)
2	Sternocleido-mastoid	(Derived from attachments of muscles)	கழுத்தின் உதவித் தசைக் கட்டுகள்.
3	Deltoid A-Anterior B-Lateral C-Posterior	(From the Greek letter *Delta*: meaning triangular or equilateral)	திரிகோண புயத்தின் தசைக் கட்டுகள். A.B.C. எனும் மூன்று வகையன.
4	Biceps Brachii	Two headed flexor of the forearm	இருபிரிவாலான மேல் கையின்முன் தசைக்கட்டுகள்
5	Brachialis Anticus	Front muscle of the arm	மேல்கையின் மத்தியதசைக் கட்டு.
6	Triceps Brachii A-Outer Head B-Inner Head C-Long Head	Three-headed extensor of the forearm	மேல்கையின் A. B. C. என முப்பிரிவாலமைந்த பின் தசைக்கட்டுகள்.
7	Brachioradialis	Arm radius muscle from its attachments.	கைத்தசைக்கட்டின் (திரிசா என்னும்) தசைநார்.
8	Extensor Carpi Radialis Longus	Long extensor of the wrist on the radial side	மணிக்கட்டை இயங்கச் செய்யும் மத்திய நீண்ட தசைநார்.
9	Extensor Carpi Radialis Brevis	Short extensor of the wrist on the radial side	மணிக்கட்டை சுற்றச்செய்யும் குறுகிய தசைநார்.
10	Extensor Digitorum Communis	Common extensor of the digits	விரல்களை விரியச் செய்யும் பொதுத் தசைநார்.
11	Extensor Carpi Ulnaris	Extensor of the wrist on the ulnar side	மணிக்கட்டை உட்பக்கம் விரியச் செய்யும் தசைநார்.
13	Flexor Carpi Radialis	Flexor of the wrist on the radial side	மணிக்கட்டின் உதவித் தசைநார்
15	Posterior Annular Ligament of Wrist		மணிக்கட்டின் கவசம் போன்ற தசைநார்.
16	Pectoralis Major	Greater breast muscle	மார்பின் தசைக்கட்டுகள்.
17	Serratus Magnus	Greatsaw-toothedmuscle	ரம்பப்பல்போன்ற விலாவின் தசைக் கட்டுகள்.



A



2
1
3A
3B
3C
16
17
9
18
7
11
26
13
27
28
29
32
30
38
29
33
42
41
39A
39
43
44

B

பிரதானமான உடற் தசைக்கட்டுகளின் பெயர்
Table of the principal Voluntary Muscles & their meanings

No.	NAME	MEANING OF LATIN NAME	பெயர்
18	Obliquus Externus Abdominis (External Oblique)	External oblique muscle of the abdomen	வயிற்று புறம்பின் சாய்ந்து சரிந்த தசைக் கட்டுகள்.
19	Rectus Abdominis	Straight muscle of the abdomen	நேரான வயிற்றின் மத்ய தசைக்கட்டு.
26	Gluteus Medius	Middle buttcck muscle	பிட்டத்தின் துணைத்தசைக் கட்டு.
27	Gluteus Maximus	Largest buttock-muscle	பிட்டத்தின் தசைக்கட்டு.
28	Tensor Fascia Lata	Tightener of the broad fascia	தொடையின் அகன்ற முன் தசைக்கட்டு.
29	Rectus Femoris	Straight muscle of the thigh	தொடையின் நீண்ட தசைக் கட்டு.
30	Sartorius	Tailor's muscle	தன்னன் தசைக்கட்டு.
32	Vastus Externus	Immense outer muscle	அளவற்ற தொடைப்புறம் பின் தசைநாரிழைகள்.
33	Vastus Internus	Immense inner muscle	அளவற்ற தொடையின் உள்பக்கத்தின் தசைநாரிழைகள்.
34	Adductor Longus	Long adductor	நீண்ட தொடையின் விழித் தசைக்கட்டு.
38	Biceps Femoris	Two-headed flexor of the leg	இருபிரிவா யமைந்த தொடையின் தசைக்கட்டு.
39	Gastrocnemius A-Inner Head B-Outer Head	Belly-of-the-leg muscle	கெண்டைக்காலின் விழித் தசைக்கட்டு.
41	Peroneus Longus	Long fibular muscle	கெண்டைக்காலின் நீண்ட தசைநார்.
42	Tibialis Anticus	Anterior tibial muscle	கெண்டைக்காலின் முன் தசைக்கட்டு.
43	Extensor Longus Digitorum	Long extensor of the digits	கெண்டைக்கால் தசைக் கட்டின் நீண்ட அங்கம்.
44	Anterior Annular Ligament of Ankle		கணுக்காலின் கவசம் போன்ற தசைநார்.

அப்பியாசங்களை அநுசரிக்கும் முறை.

நம் மக்களில் பெரும்பாலோர் உடல் நிலை குன்றி தேகமனோ சக்திகளை இழந்து வருந்தும் நிலையிலிருக்கின்றனர். இவ்வித நிலைமைகளினின்று விடுதலை படைவதற்கு உடற் பயிற்சியே உற்ற துணைவன் போன்றதென்பதை யாம் விரித்துக் கூறவேண்டுவதில்லை. காலநிலைக்கேற்ப இந்நூலிற் காணும் பயிற்சிகள் யாவற்றையும் ஒரே நாளில் அப்பியாசிக்க முடியாதாகையால் இரண்டு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. முதலாவது பிரிவிற்கண்ட பயிற்சிகளை முறையே மூன்று மாதங்கள் வரை செய்துவரல்வேண்டும். இம்மூன்று மாதங்களில் இரத்தவோட்டச் செழுமையும், ஆரோக்கியமும் உண்டாகும். இந்நிலையை முற்றுமடைந்த பின்னர் இரண்டாவது பிரிவிற் கூறியுள்ள பயிற்சிகளை தொடர்ந்து முறையே செய்துவரல்வேண்டும். இப்பயிற்சிகளால் உடற்கட்டு, பலம், வீரம் முதலிய உடற் கூற்றிலக்கணங்களைப் பெறலாமென்பது திண்ணம்.

இந்நூலில் உடற் பாதுகாப்புக்கு வேண்டிய பல விஷயங்களையும் சிறந்த கருத்துடனும், அரிய குறிப்புகளுடனும் தொகுத்து வெளியிடப்பட்டிருப்பதால் இதிற் கூறியுள்ள பயிற்சிகளை ஒவ்வொருவரும் முறையே கையாண்டுவரின் தமது வாழ்க்கையை பயன் பெறும் வழியில் நடத்தி, திடமுடை நலனடைந்து இன்பம் பெற்று வாழ்வர்.

ஆரோக்கியமே ஐஸ்வரியம்.

முற்றிற்று.

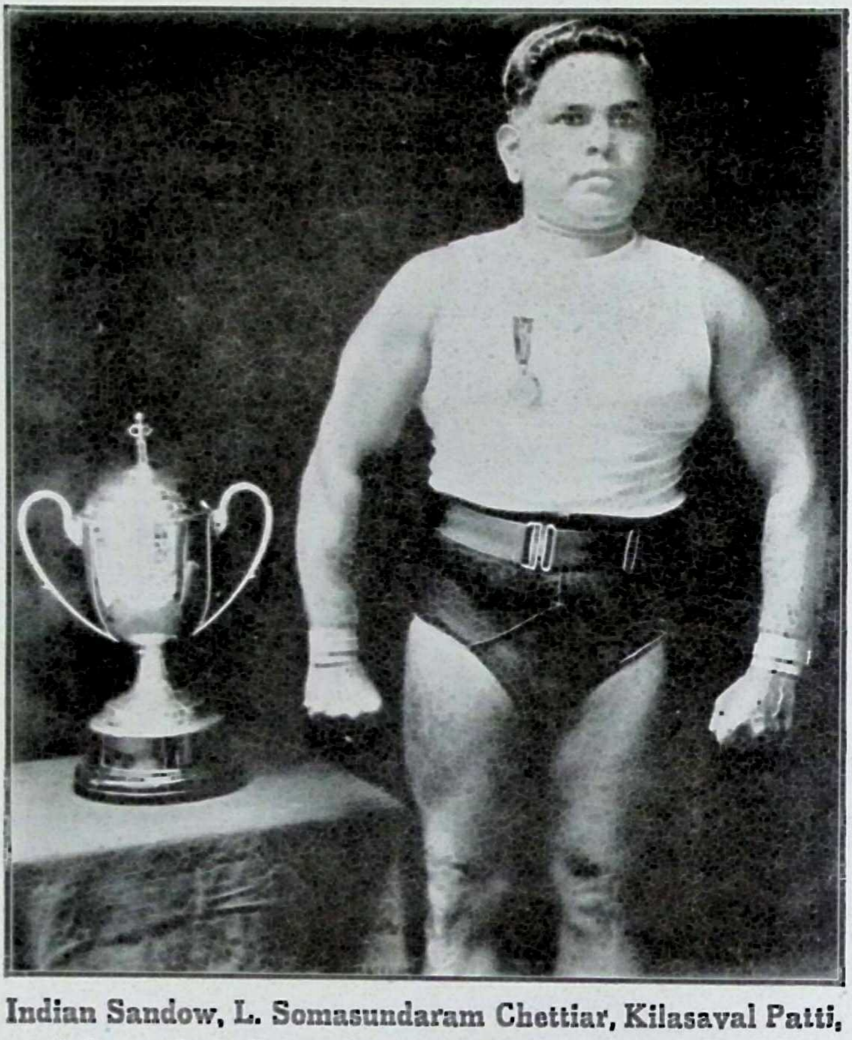
பலசாலிகளின் உருவப்படங்கள்

BUILDING STATELY TEMPLES

Within the following pages can be seen numerous physical culturists—time specimens of virile manhood, who have all benefited through the regular practice of Physical Culture.

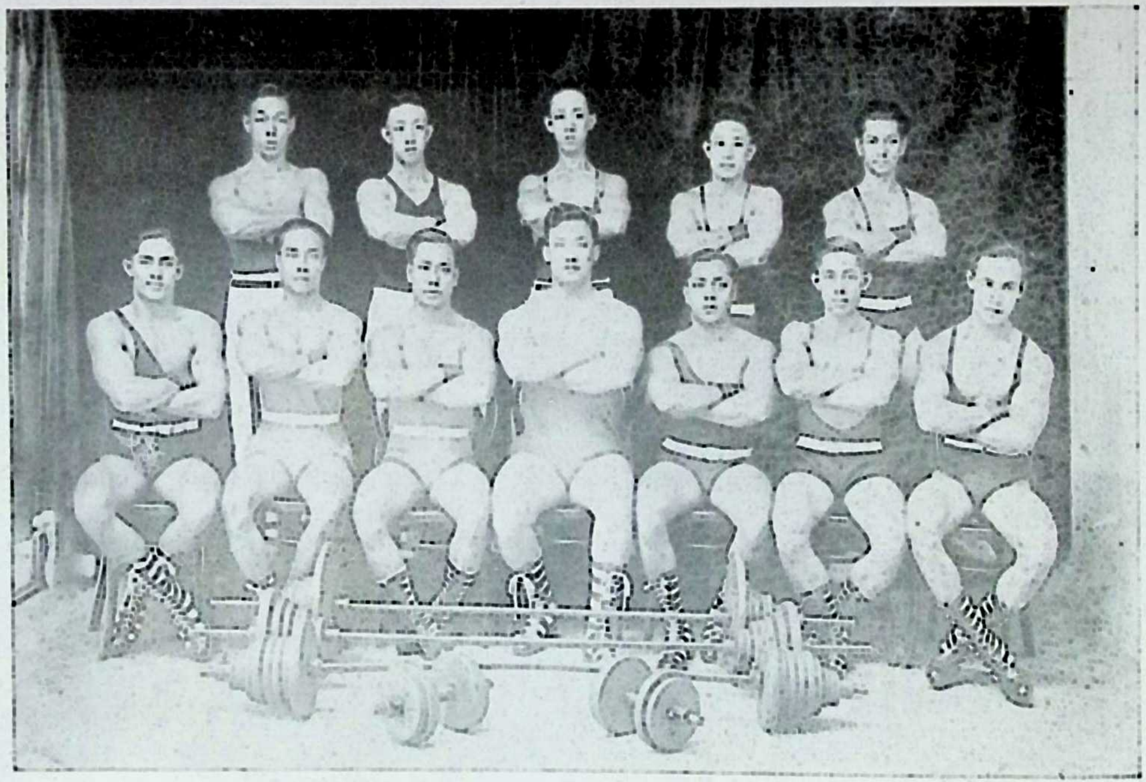
To-day they stand as tributes of what physical exercise can do.

Won't you join them?



Indian Sandow, L. Somasundaram Chettiar, Kilasaval Patti,

சாண்டோ லெ. சோமசுந்தரம் செட்டியார், கிழச்சிவற்பட்டி

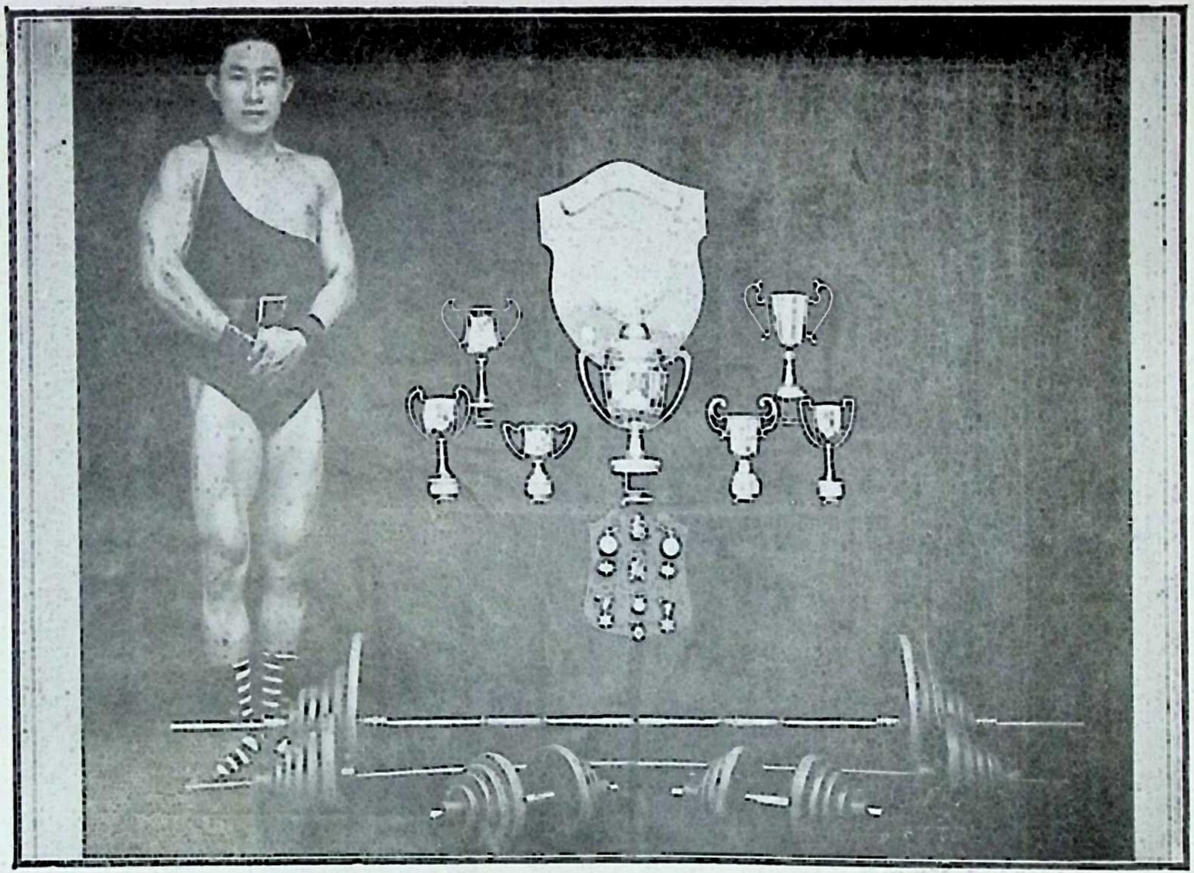


ALL MEN OF MIGHT.

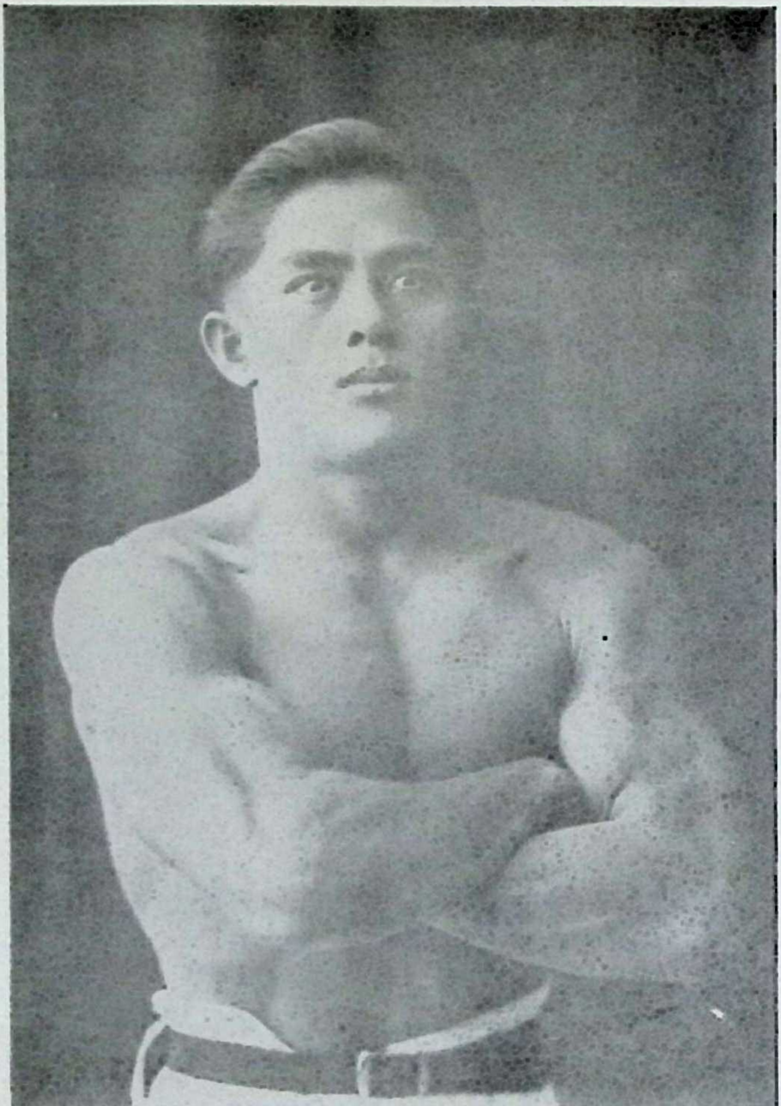
Standing L. to R.—Ong Eng Seng, Khoo Saik Aun, Khoo Boon Wan, Ooi Leong Teik, Yeoh Swee San.
Sitting.—Oh Chin Soo, Kam Thean Seang, Thniah Swee Phaik, Ooi Tiang Guan, Cheah Chin Poh, Khaw Bian Huat, Cheah Eng Seng, PENANG.



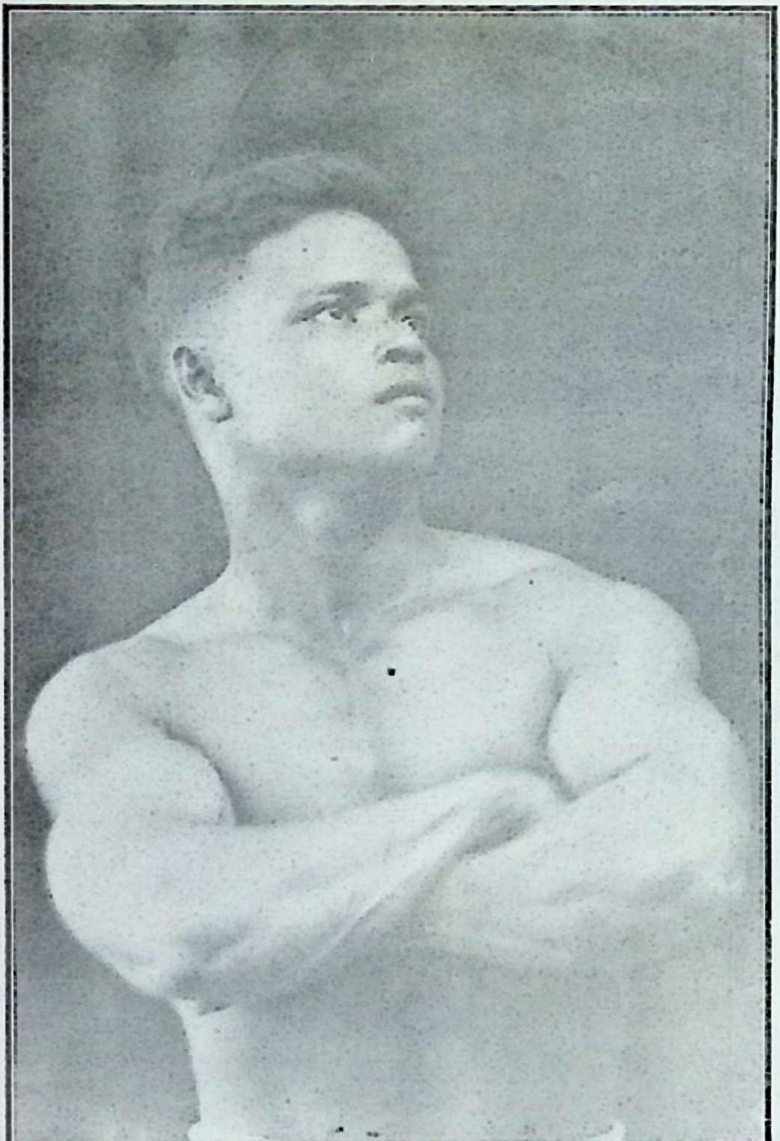
A Good Composition Left to right: Ooi Kee Lip, A/L.D.O. Cheah Chin Poh, Low Peng Hee.—Sitting: Lim Eng Huat PENANG.



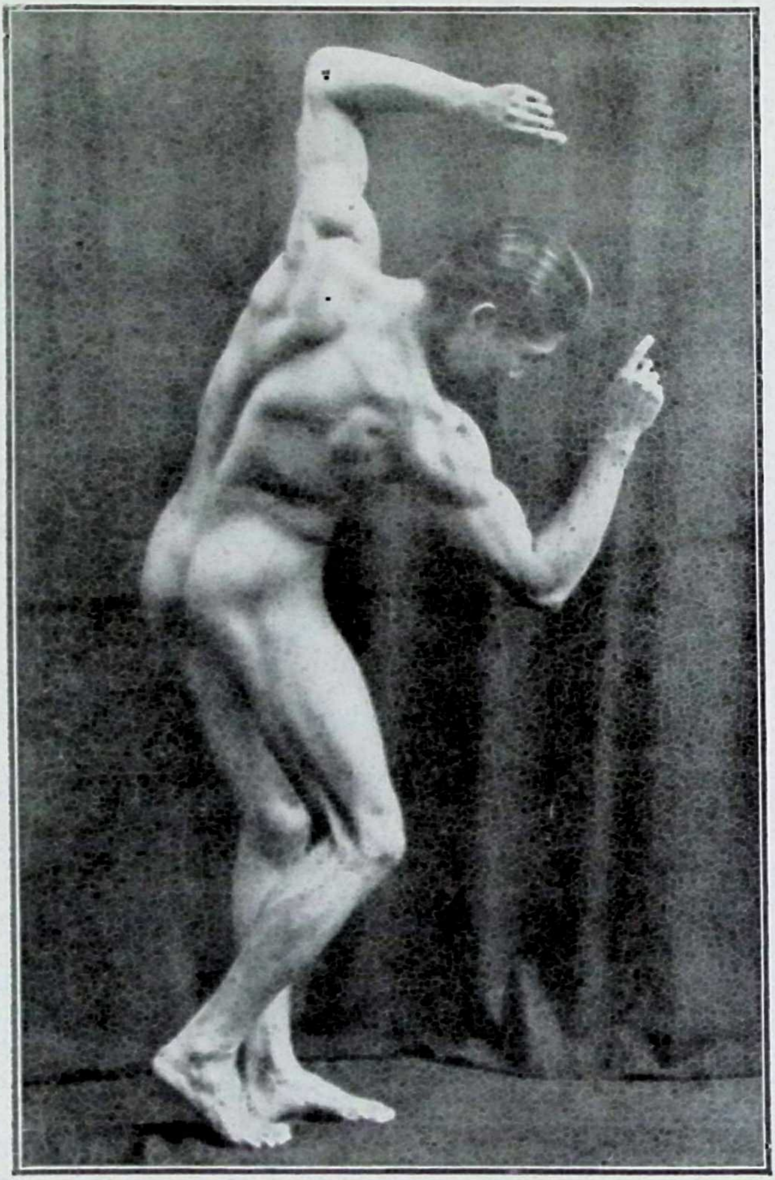
Mr. Ooi Leong Teik, 9st. & Weight-for-weight Lifting Champion of Malaya, with his trophies, Penang.



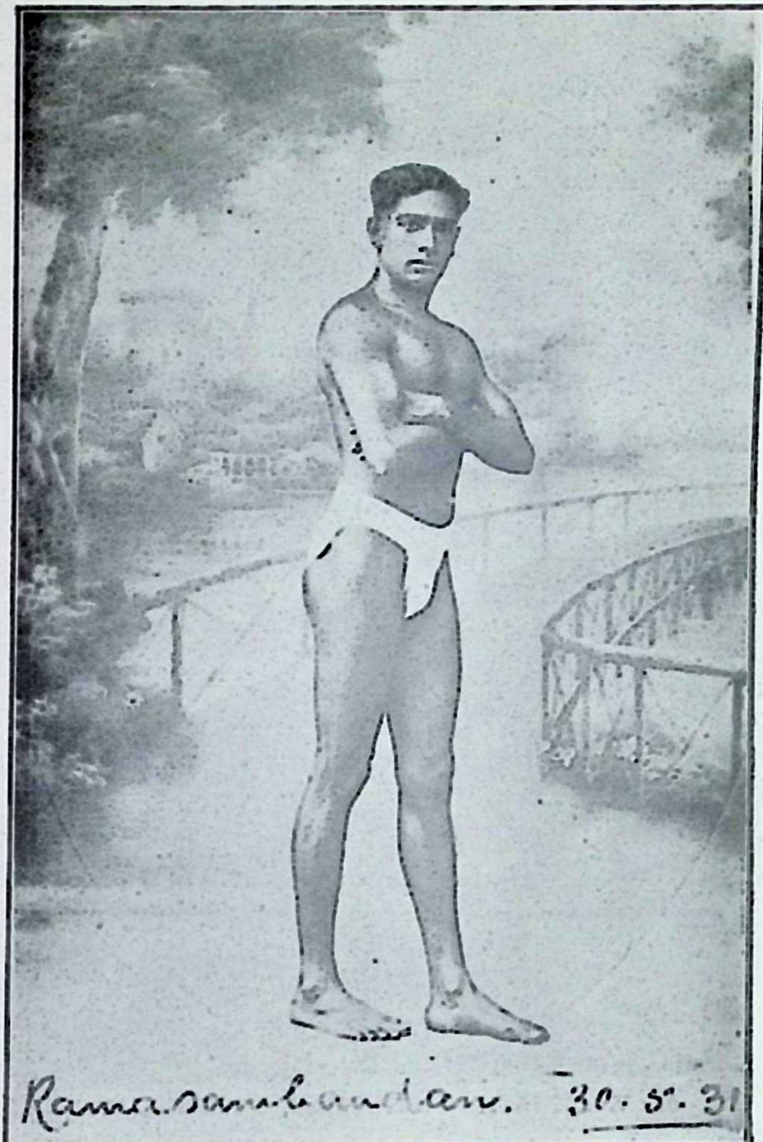
Mr. Oh Chin Soo—Popular exponent of muscle control, in a conventional pose, Penang.

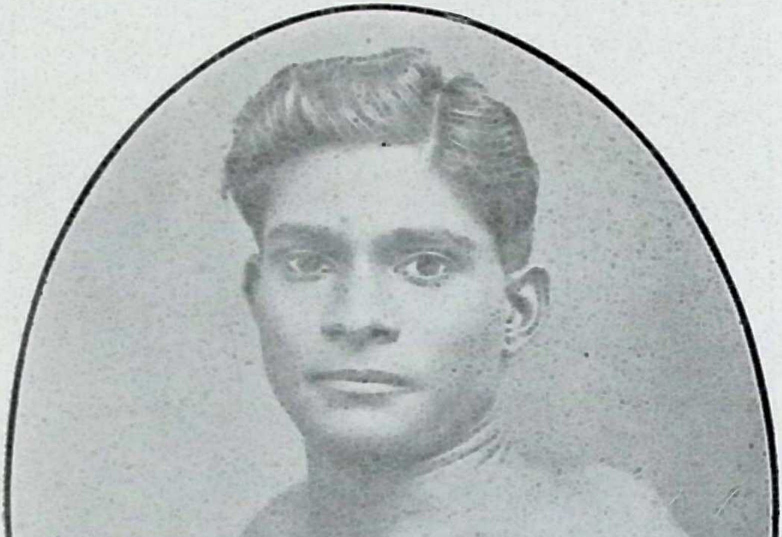


YOUNG HASSAN, Probably the best developed man in Penang, in the conventional fold-arms pose. Note the extraordinary development of his forearms.

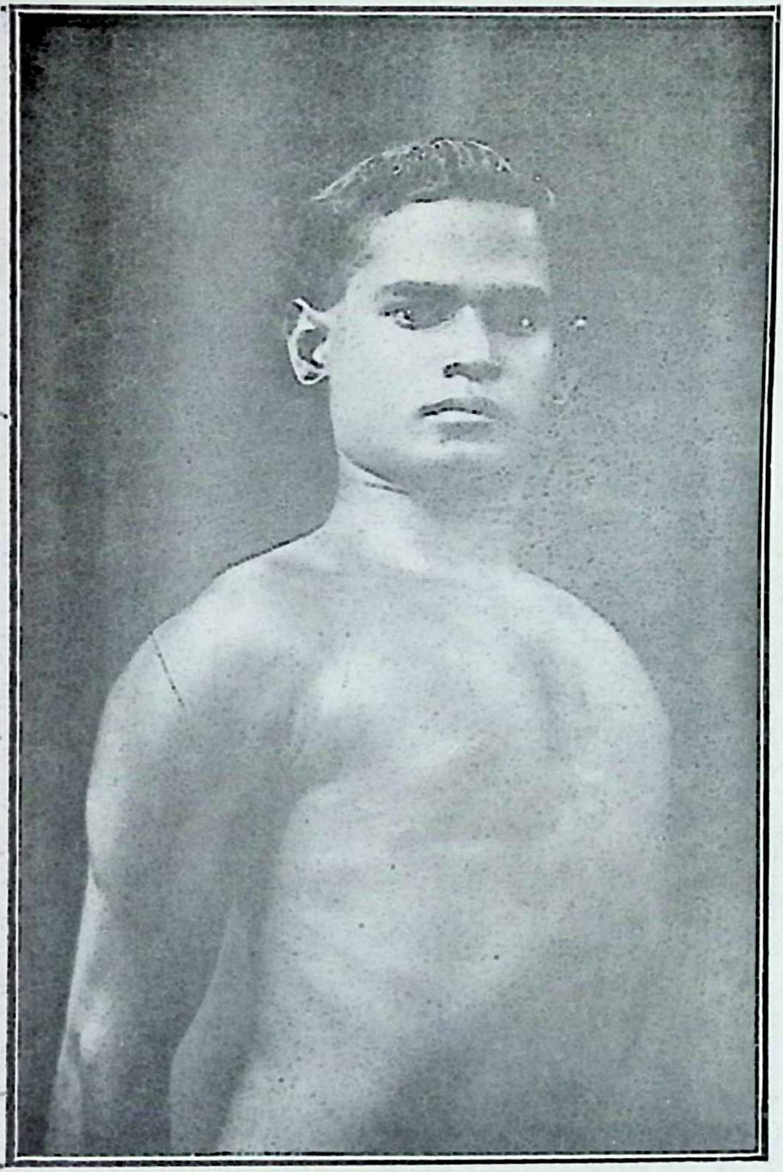


L. D. O./C. F. YEANG,—Winner in the H. & S. Cup Posing Competition, for his artistic and graceful display of a remarkable amount of muscular anatomy.

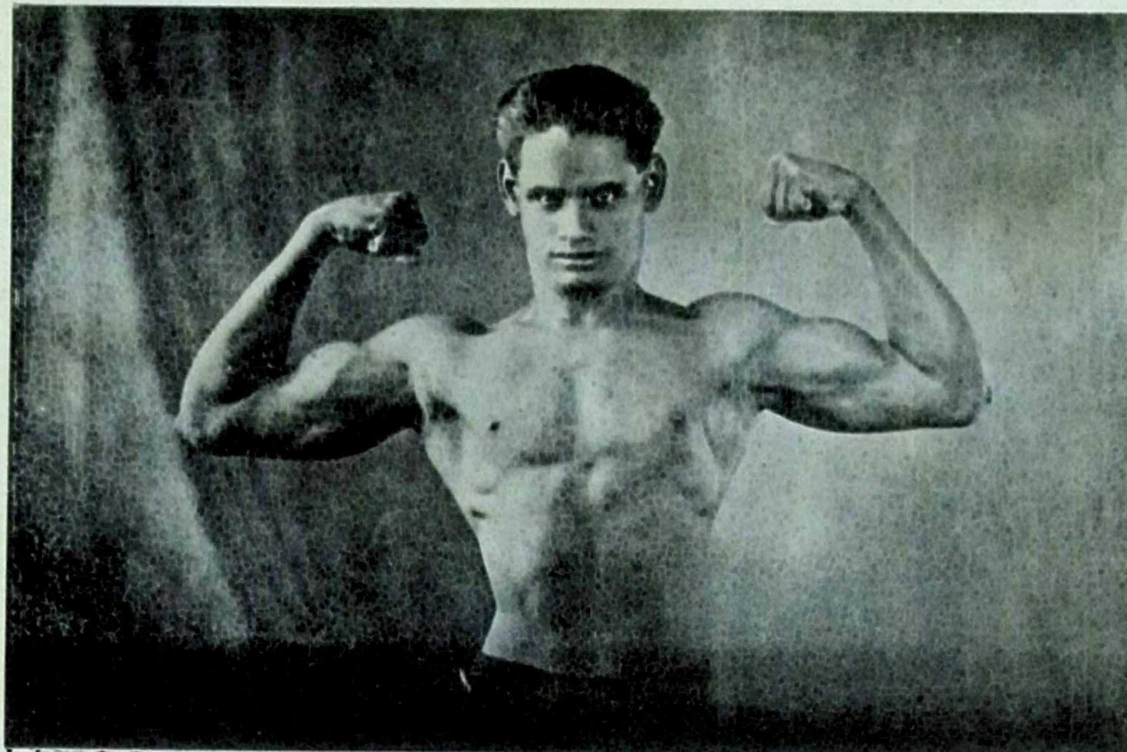

Ramasambandan. 30. 5. 31



A. SWAMINATHAN CHETTIAR, BATU PAHAT.



AV. ST. SOCKALINGAM CHETTIAR, TAIPING.



A. NARAYANAN, PENANG